

# 会吃的女人 气色好 爱动的女人 不易老

刘建平 \* 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目(CIP)数据

会吃的女人气色好 爱动的女人不易老 / 刘建平主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.7

ISBN 978-7-121-28871-5

I. ①会… II. ①刘… III. ①女性—饮食营养学②女性—健身运动—养生(中医)

IV. ①R153.1②R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第109763号

责任编辑：于 兰

特约编辑：张燕杰

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：340千字

版 次：2016年7月第1版

印 次：2016年7月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88253801。



# 前言

## FOREWORD

**对**女人而言，最大的资本是健康，因为健康是女人年轻、漂亮的基础和前提。女人要想获得健康，科学饮食、合理运动是关键。

影视明星赵雅芝，如今60多岁风韵犹存。曾有人问起赵雅芝的保养之道，她说：“保养的第一要务是饮食，吃得健康，不偏食，注意摄入均衡的营养。”可见，会吃的女人才能气色好。女人一生要历经、孕、产、乳的不同生理过程，学会科学饮食真的很重要。很多女人忙事业的同时又要兼顾家庭，科学饮食能帮助她们调理出健康的身体，身体健康的女人才能散发出由内而外的美丽、拥有迷人的好气色。

舞蹈艺术家杨丽萍曼妙的舞姿让人倾倒，如今快60岁的她看上去要比同龄人年轻许多。想必这要得益于她近40年的舞蹈生涯。可见，爱动的女人才不易老！生命在于运动。运动能帮助女人打造出好体质，拥有健康的体质才有助于对抗衰老、让人年轻！

为了让万千女性认识到科学饮食与合理运动对女性健康的重要性，我们特别编撰了此书。全书分为饮食篇和运动篇两大内容：饮食篇，重点介绍了瘦身美体饮食、抗衰老饮食、职场女性饮食、女性特殊时期饮食、养五脏饮食、女性常见病饮食；运动篇，重点介绍了瘦身燃脂运动、缓解工作疲劳的运动、随时随地都能做的运动、女性常见病运动处方。

书中涉及的女性饮食和女性运动的内容全面而实用，饮食、运动调养方法简单、易于操作。饮食部分涉及菜谱制作的都配有诱人的菜谱图，运动部分多数会配有规范的运动方法图。

愿本书能让万千女性狠狠爱自己，就这样一直健康、漂亮、年轻下去！





## 目录 CONTENTS

### 上篇

# 会吃的女人 气色好

## PART

### 瘦身美体饮食——吃出苗条性感好身材

#### 14 减肥瘦身

- 14 饮食妙计
- 14 重点食材推荐
- 14 食材黑名单
- 14 一日三餐推荐菜单
- 15 金针菇拌黄瓜
- 15 五彩银芽
- 16 醋熘大白菜
- 16 香干炒芹菜
- 17 海米冬瓜汤
- 17 玉米燕麦饼

#### 18 皓齿香口

- 18 饮食妙计
- 18 重点食材推荐
- 18 食材黑名单

#### 18 一日三餐推荐菜单

- 19 莴笋拌兔肉
- 19 芹菜香菇
- 20 清炒双耳
- 20 黑豆板栗红枣汤
- 21 绿茶粥
- 21 柠檬汁

#### 22 丰胸美乳

- 22 饮食妙计
- 22 重点食材推荐
- 22 食材黑名单
- 22 一日三餐推荐菜单
- 23 花生拌菠菜
- 23 西蓝花炒虾球
- 24 生菜炒肘子肉

#### 24 木瓜鲤鱼煲

- 25 清炖猪蹄
- 25 豆腐菜包

#### 26 纤腰美腿

- 26 饮食妙计
- 26 重点食材推荐
- 26 食材黑名单
- 26 一日三餐推荐菜单
- 27 清香瓜条
- 27 西瓜皮蛋花汤
- 28 红豆陈皮汤
- 28 冰糖苹果红枣汤
- 29 豆浆软饼
- 29 萝卜馅饼

## 30 紧腹翘臀

30 饮食妙计

30 重点食材推荐

30 食材黑名单

30 一日三餐推荐菜单

31 红薯南瓜汤

31 菠菜拌牡蛎肉

32 大白菜土豆汤

32 金针菇豆腐汤

## 2 PART

## 抗衰老饮食——留住青春，留住美丽

### 34 紧肤除皱

34 饮食妙计

34 重点食材推荐

34 食材黑名单

34 一日三餐推荐菜单

35 橄榄油什锦沙拉

35 松仁香菇

36 丝瓜炒花蛤

36 银耳藕粉汤

37 花生蹄花汤

37 海参粥

42 一日三餐推荐菜单

43 鲫鱼蛋羹

43 芹菜炒猪肝

44 葱爆羊肉

44 阿胶炖牛腩

45 人参蛤蚧汤

45 蜜枣桂圆粥

### 46 排毒养颜

46 饮食妙计

46 重点食材推荐

46 食材黑名单

46 一日三餐推荐菜单

47 苦瓜海蜇

47 鸡腿菇炒虾仁

48 山药炖猪血

48 海带豆腐汤

49 草莓绿豆粥

49 桃子柠檬汁

### 50 防衰抗老

50 饮食妙计

50 重点食材推荐

50 食材黑名单

50 一日三餐推荐菜单

51 醋浸花生

51 蒜泥西兰花

52 洋葱炒圆白菜

52 核桃松仁粟米羹

53 山药糊

53 黄豆豆浆

### 54 强健筋骨

54 饮食妙计

54 重点食材推荐

54 食材黑名单

54 一日三餐推荐菜单

55 腰果虾仁

55 甜椒牛肉丝

56 大白菜棒骨汤

56 猪蹄筋黄豆汤

### 38 美白淡斑

38 饮食妙计

38 重点食材推荐

38 食材黑名单

38 一日三餐推荐菜单

39 杏仁番茄拌西兰花

39 肉片炒圆白菜

40 玉竹豆腐汤

40 美白薏米鸡爪汤

41 木耳红枣果味粥

41 小麦茯苓饼

### 42 补气补血

42 饮食妙计

42 重点食材推荐

42 食材黑名单



## 3 PART 职场女性饮食——提高效率添活力

### 58 疲劳乏力

- 58 饮食妙计
- 58 重点食材推荐
- 58 食材黑名单
- 58 一日三餐推荐菜单
- 59 糖醋蒜
- 59 剁椒蒸带鱼
- 60 鸡肝荠菜汤
- 60 苦瓜蜂蜜姜汁
- 61 糙米花生杏仁糊
- 61 山药糕

### 62 肩颈酸痛

- 62 饮食妙计
- 62 重点食材推荐
- 62 食材黑名单
- 62 一日三餐推荐菜单
- 63 清蒸鲈鱼
- 63 苦瓜炒茄子

- 64 咖喱鸡块
- 64 丝瓜烩菇片
- 65 牛奶银耳木瓜汤
- 65 生姜粥

### 66 眼睛疲劳、干涩

- 66 饮食妙计
- 66 重点食材推荐
- 66 食材黑名单
- 66 一日三餐推荐菜单
- 67 青椒猪肝
- 67 肉丁炒胡萝卜
- 68 绿茶番茄汤
- 68 枸杞豆浆

- 69 芹菜汁
- 69 蓝莓果酱

### 70 失眠

- 70 饮食妙计

- 70 重点食材推荐
- 70 食材黑名单
- 70 一日三餐推荐菜单
- 71 紫菜手卷
- 71 藕栗炒莴苣
- 72 柏子仁煮花生米
- 72 红枣山药桂圆汤
- 73 丝瓜鲈鱼汤
- 73 莲蓉糖包

### 74 抗辐射

- 74 饮食妙计
- 74 重点食材推荐
- 74 食材黑名单
- 74 一日三餐推荐菜单
- 75 凉拌莴苣叶
- 75 鱼腥草炒鸡蛋
- 76 番茄烧豆腐
- 76 绿茶牛肉汤
- 77 海带金针菇汤
- 77 绿豆粥

### 78 空调病

- 78 饮食妙计
- 78 重点食材推荐
- 78 食材黑名单
- 78 一日三餐推荐菜单
- 79 葱豉豆腐汤
- 79 生姜红糖水
- 80 山药羊肉粥
- 80 茯苓山药薏米粥







## 4 PART 女性特殊时期饮食——关爱自己守护幸福

### 82 月经期

- 82 饮食妙计
- 82 重点食材推荐
- 82 食材黑名单
- 82 一日三餐推荐菜单
- 83 圆白菜蒸河虾
- 83 香肠炒油菜
- 84 豆渣摊鸡蛋
- 84 木耳猪肝汤
- 85 姜葱羊肉红枣汤
- 85 桂圆肉粥

### 86 备孕期

- 86 饮食妙计
- 86 重点食材推荐
- 86 食材黑名单
- 86 一日三餐推荐菜单
- 87 姜韭牛奶羹
- 87 黄花菜炖甲鱼
- 88 砂锅枸杞乌鸡
- 88 蜜制黑豆
- 89 金针菇炒羊肉片

### 89 山药木耳炒核桃仁

### 90 孕期

- 90 饮食妙计
- 90 重点食材推荐
- 90 食材黑名单
- 90 一日三餐推荐菜单
- 91 姜汁菠菜
- 91 芹菜炒猪肉
- 92 青椒墨鱼丝
- 92 冬瓜银耳羹
- 93 鸡蛋米醋汤
- 93 阿胶粥

### 94 产期

- 94 饮食妙计
- 94 重点食材推荐
- 94 食材黑名单
- 94 一日三餐推荐菜单
- 95 茄汁鲈鱼片
- 95 清炒竹笋
- 96 番茄炒鸡蛋

### 96 鲜奶炖鸡

- 97 南瓜绿豆汤
- 97 小米红枣粥

### 98 哺乳期

- 98 饮食妙计
- 98 重点食材推荐
- 98 食材黑名单
- 98 一日三餐推荐菜单
- 99 猪蹄香菇炖豆腐
- 99 奶汁鲫鱼汤
- 100 花生豆浆
- 100 番茄鸡蛋卤面





## 5 PART 养五脏饮食——美丽常驻的法宝

### 102 养心，让面色更红润

- 102 饮食妙计
- 102 重点食材推荐
- 102 食材黑名单
- 102 一日三餐推荐菜单
- 103 盐水花生
- 103 木耳炒百合
- 104 白菜烧带鱼
- 104 猪心莲子汤
- 105 红豆薏米粥
- 105 蜜枣核桃羹

### 106 养肝，有效润肤祛斑

- 106 饮食妙计
- 106 重点食材推荐
- 106 食材黑名单
- 106 一日三餐推荐菜单
- 107 木耳炒芹菜
- 107 韭菜炒虾仁
- 108 小米胡萝卜泥

- 108 红枣鹌鹑蛋汤

- 109 鲫鱼枸杞汤

- 109 鸡肝粥

### 110 养脾胃，给你好气色

- 110 饮食妙计
- 110 重点食材推荐
- 110 食材黑名单
- 110 一日三餐推荐菜单
- 111 白菜心拌海蜇
- 111 茼蒿炒萝卜丝
- 112 肚片炒猴头菇
- 112 荔枝枣汤
- 113 牛奶鲫鱼豆腐汤
- 113 红豆黑芝麻糯米姜糊
- 114 养肺，滋润肌肤有光泽
- 114 饮食妙计
- 114 重点食材推荐
- 114 食材黑名单

- 114 一日三餐推荐菜单

- 115 藕片拌木耳

- 115 凉拌白萝卜

- 116 白果豆腐烩虾仁

- 116 百合莲子汤

- 117 雪梨蜂蜜羹

- 117 枇杷薏米粥

### 118 养肾，抗衰老显年轻

- 118 饮食妙计
- 118 重点食材推荐
- 118 食材黑名单
- 118 一日三餐推荐菜单
- 119 清蒸枸杞虾
- 119 核桃桂圆汤
- 120 黑豆排骨汤
- 120 黑芝麻山药羹

## 6 PART

# 女性常见病饮食——远离病痛健康无忧

### 122 月经不调

- 122 饮食妙计
- 122 重点食材推荐
- 122 食材黑名单
- 122 一日三餐推荐菜单
- 123 鱼香藕盒
- 123 彩椒墨鱼仔
- 124 山药红枣炖羊肉
- 124 白果乌鸡汤
- 125 当归大米粥
- 125 山楂糕

### 126 乳腺增生

- 126 饮食妙计
- 126 重点食材推荐
- 126 食材黑名单
- 126 一日三餐推荐菜单
- 127 槐花清蒸鱼
- 127 白菜木耳烧豆腐泡
- 128 海带煮排骨
- 128 番茄丝瓜汤
- 129 橘络茶
- 129 黑豆饭

### 130 盆腔炎

- 130 饮食妙计
- 130 重点食材推荐
- 130 食材黑名单
- 130 一日三餐推荐菜单
- 131 马齿苋拌豆芽
- 131 红豆葫芦羹

- 132 桃仁饼
- 132 薏米南瓜饼
- 133 金银花粥
- 133 苦菜粥

### 134 更年期综合征

- 134 饮食妙计
- 134 重点食材推荐
- 134 食材黑名单
- 134 一日三餐推荐菜单
- 135 荠菜拌豆腐
- 135 猪肝枸杞蒸蛋羹
- 136 糯米藕片
- 136 麦枣桂圆汤
- 137 莲子白果山药汤
- 137 百合银耳粥

### 138 习惯性流产

- 138 饮食妙计
- 138 重点食材推荐
- 138 食材黑名单

### 138 一日三餐推荐菜单

- 139 五香醋豆
- 139 黄瓜炒鱿鱼
- 140 黄芪牛肉蔬菜汤
- 140 土豆山药泥
- 141 鸡汁粥
- 141 阿胶鸡蛋粥

### 142 子宫肌瘤

- 142 饮食妙计
- 142 重点食材推荐
- 142 食材黑名单
- 142 一日三餐推荐菜单
- 143 开胃三丝
- 143 白萝卜炒猪肝
- 144 野菊花炒肉片
- 144 木耳冬瓜汤
- 145 二鲜汤
- 145 桃仁粥

### 146 专题页 女人不可丢掉的健康饮食习惯



下  
篇

## 爱动的女人 不易老

### 7 PART

#### 瘦身燃脂运动——最好的减肥药

- 150 散步，最简便易行的瘦身运动
- 152 慢跑，最燃烧脂肪的减肥法
- 154 跳绳，省时高效的减肥法
- 156 游泳，事半功倍的减肥运动
- 158 骑自行车，自由畅快的减肥运动
- 160 瑜伽，尽享愉悦瘦身
- 162 健身球，边玩边瘦身
- 164 哑铃，减脂肪增肌肉
- 166 太极拳，“不流汗的减肥”运动
- 168 健身操，美体又燃脂





## 8 PART 缓解工作疲劳的运动——找回职场好状态

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 170 缓解手腕酸痛的运动 | 176 防治颈椎问题的运动   |
| 172 缓解肩膀酸痛的运动 | 178 缓解久坐身疲力乏的运动 |
| 174 缓解腰酸背痛的运动 | 180 缓解头晕脑胀的运动   |

## 9 PART 随时随地都能做的运动——不让小毛病变成大麻烦

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 182 等车乘车时可以做的运动 | 186 收拾家务时可以做的运动   |
| 184 接听电话时可以做的运动 | 188 看电视听广播时可以做的运动 |

## 10 PART 女性常见病运动处方——赶走病痛人更美

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 192 原发性痛经的运动处方  | 200 子宫脱垂的运动处方  |
| 194 骨质疏松的运动处方   | 201 输卵管不通的运动处方 |
| 196 更年期综合征的运动处方 | 202 月经失调的运动处方  |
| 198 乳腺增生的运动处方   | 203 盆腔炎的运动处方   |
| 199 卵巢囊肿的运动处方   |                |

204 专题页 女性运动健身的那些事儿

206 附录



A kitchen scene featuring a wooden cutting board with a knife, a bowl of colorful bell peppers (red, yellow, and orange), and a plate of sliced cucumbers. A green teardrop-shaped graphic is overlaid on the image, containing the text "上篇" and "会吃的女人气色好".

上篇

会吃的女人气色好



*PART*

## 瘦身美体饮食 吃出苗条性感好身材

现代医学和传统医学都认为，女性形体的健美与饮食营养有着密切的关系。丰满的胸部、性感的翘臀、纤细的美腿，这些苗条性感的好身材，可以通过科学合理的饮食来实现。

# 减肥瘦身

饮食不当是导致女性肥胖最直接的原因，想要成功减肥，日常就必须注意科学饮食。科学饮食不会让减肥者饿肚子，不会损害健康，可以说是减肥瘦身的基础。

## 饮食妙计▶

- **控制热量的摄入**  
控制好一日三餐中热量的摄入，使每天热量的消耗大于摄入。
  - **少吃高热量、高脂肪食物**  
肥肉、动物内脏、动物油、炸鸡、炸薯条、奶油蛋糕、汉堡、巧克力等食物的特点是高热量、高脂肪，是不折不扣的增肥食品，应少吃或不吃。
- **用小碗盛饭吃**  
同样量的食物装在小碗里比装在大碗里显得多。当使用小碗吃饭时，吃饭时摄入的量会较使用大碗时有所减少。
  - **进食细嚼慢咽**  
一项研究显示，在吃等量食物的情况下，吃得慢的人要消耗更多热量。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
芹菜	芹菜含水分和膳食纤维多，同时含有能使脂肪快速分解的化学物质	90分
黄瓜	常吃些黄瓜，在进食含糖类的食物后，则可以抑制糖类向脂肪的转化，减少人体脂肪的贮存积累，以达到瘦身的目的	85分
冬瓜	冬瓜能利尿、帮助消化、消除水肿，并且拥有较低的热量，非常适用于减肥	80分
绿豆芽	绿豆芽水分多，热量很少，不易形成脂肪，能防止脂肪在皮下形成	80分

## 食材黑名单▶

汉堡 炸鸡翅 炸薯条 油条 油饼 猪肥肠 肥肉 奶油蛋糕 巧克力

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
糙米粥（糙米+大米），醋溜大白菜（大白菜帮+醋）	玉米燕麦饼（玉米粉+燕麦片），海米冬瓜汤（冬瓜+海米），五彩银芽（绿豆芽+青、红、黄柿子椒+香菇）	荞麦饭（荞麦+大米），金针菇拌黄瓜（金针菇+黄瓜+胡萝卜），香干炒芹菜（香干+芹菜+青甜椒）



# 金针菇拌黄瓜

## 抑制糖类转化成脂肪

### 原料

金针菇150克，黄瓜1根，胡萝卜50克，蒜末、白糖、醋、盐、香油各适量。

### 做法

1. 金针菇去根，洗净，焯水，过凉，沥干水分；黄瓜洗净，去蒂，切丝；胡萝卜洗净，切丝，焯水，过凉，沥干水分。
2. 取盘，放入金针菇、黄瓜丝、胡萝卜丝，加蒜末、白糖、醋、盐、香油搅拌均匀即可。

### 功效点评

此菜能抑制糖类向脂肪的转化，减少人体脂肪的贮存积累，还具有降低血液中胆固醇含量的作用，对身体肥胖的人较为有益。

### TIPS

金针菇烹饪前应择分成一棵一棵的，不然多棵连在一起，吃起来会塞牙。

### TIPS

绿豆芽烹饪前焯一下水，能去除其特有的豆腥味。

# 五彩银芽

## 体内不易堆积脂肪

### 原料

绿豆芽200克，青、红、黄柿子椒共60克，香菇30克，香油适量，盐少许。

### 做法

1. 将青、红、黄柿子椒和香菇洗净，分别切成丝；绿豆芽放入开水锅中焯至断生，捞出沥水凉凉。
2. 油锅烧热，青、红、黄柿子椒丝和香菇丝下锅煸炒，加入盐炒匀，再加入绿豆芽拌匀，淋入香油即可。

### 功效点评

此菜低脂、低糖、低热量，使身体内不易堆积脂肪。

## 醋熘大白菜

### 增加饱腹感

#### 原料

大白菜帮250克，葱花、朝天椒、酱油、白糖、醋、盐、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 大白菜帮择洗干净，削成薄片；朝天椒洗净，剪成斜段。
2. 油锅烧热，炒香朝天椒段，放入葱花略炒，下入大白菜帮片翻炒均匀，加酱油、白糖、醋、盐调味，翻炒至大白菜出汤，淋入少许水淀粉勾薄芡即可。

#### 功效点评

大白菜含有的膳食纤维能增加饱腹感，降低油脂吸收，促进减肥；醋也能减肥，它和大白菜搭配食用，减肥效果更好。



#### TIPS

加醋的菜肴不宜加味精或鸡精调味。

#### TIPS

香干宜选未经熏制的，熏制的香干容易上火。



## 香干炒芹菜

### 促进脂肪分解

#### 原料

香干100克，芹菜200克，青甜椒20克，生姜丝、香油各适量，白糖、盐各少许。

#### 做法

1. 香干洗净，切成细条；青甜椒洗净，切丝；芹菜洗净，切成段，用水焯一下。
2. 油锅烧热，爆香生姜丝，香干条、芹菜段入锅煸炒，再放入青甜椒丝，加盐、白糖再翻炒一下，淋上香油即可。

#### 功效点评

此菜富含膳食纤维，能促使脂肪分解，对瘦身及保持身材均有不错的功效。



# 海米冬瓜汤

去脂、轻身减肥

## 原料

冬瓜300克，海米50克，高汤、香菜、盐各适量。

## 做法

1. 冬瓜洗净，去皮、去瓤后切成薄片；海米洗净，泡发。
2. 在锅中倒入高汤，用大火烧沸，将冬瓜片、海米放入高汤中，继续用大火烧至沸腾，依据个人口味调入盐，改用小火慢慢煲至冬瓜片熟，撒上香菜即可。

## 功效点评

此汤以利水轻身的冬瓜为主料，配以海米，有去除体内油脂、轻身减肥、调理肠胃的功效。

## TIPS

泡发海米的水味道很鲜，不宜扔掉，宜在煮汤时加入，会令汤的味道更加鲜美。

# 玉米燕麦饼

显著控制体重增加

## 原料

玉米粉80克，燕麦片60克，橄榄油少许。

## 做法

1. 将玉米粉和燕麦片混合在一起，加适量水揉搓成饼。
2. 在烤盘中刷上少量的橄榄油，将做成的饼坯放入烤盘。
3. 根据烤箱的功率，烤制成饼即可食用。

## 功效点评

燕麦和玉米都含有丰富的B族维生素，可以起到促进新陈代谢的作用，可显著控制体重的增加。

## TIPS

在玉米粉和燕麦片混合粉中，分多次少量加水，易于将面团和得软硬适中。

## 皓齿香口

女性拥有一口洁白漂亮的牙齿，能让其笑容更加灿烂；女性拥有清新的口气，才能让其更加自信、迷人。女性想要皓齿香口除了要注意口腔的清洁，还跟饮食息息相关。

### 饮食妙计▶

#### ● 减少甜食的摄入量

甜食中的糖分是导致龋齿的重要因素之一，所以应减少甜食的摄入量。偶尔吃一次糖果或奶油蛋糕等甜食是可以的，但吃完一定要及时漱口或刷牙。

#### ● 补充足量钙质

坚固牙釉质的成分90%以上都是钙，可以保护牙齿不受腐蚀。应常吃些奶及奶制品、虾皮、黄豆、海带、鱼肉等含钙丰富的食物。

#### ● 多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果富含的维生素C能使口腔形成一个不利于细菌生长的环境，有助于消除口腔异味。

#### ● 少吃生冷、冰冻食物

生冷、冰冻的食物吃多了会伤及脾胃，影响消化功能，易使食物积滞化热，形成口臭。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
莴笋	莴笋含有的氟元素能坚固牙本质和牙釉质，可健齿、洁齿	85分
芹菜	芹菜富含膳食纤维，能有效清除附着在牙齿上的食物残渣，还有美白牙齿的作用	80分
绿茶	绿茶含有的单宁酸、茶多酚、茶色素等生物活性成分，能阻止引起口臭的细菌的生长繁殖	90分
柠檬	柠檬的酸味能刺激唾液分泌，减少因口干造成的口臭	85分

### 食材黑名单▶

蜜饯 糖果 甜点心 山楂 碳酸饮料 生葱 生蒜 洋葱 白酒 臭豆腐

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

绿茶粥（绿茶+大米），芹菜香菇（芹菜+香菇+胡萝卜）

#### 午餐

馒头（面粉+酵母），莴笋拌兔肉（莴笋+兔肉），黑豆板栗红枣汤（黑豆+板栗+红枣）

#### 晚餐

二米饭（小米+大米），清炒双耳（木耳+银耳+青椒+胡萝卜），柠檬汁（柠檬+蜂蜜）





**TIPS**

兔肉性凉，夏季吃兔肉最佳。

## 莴笋拌兔肉

缓解牙龈肿痛

### 原料

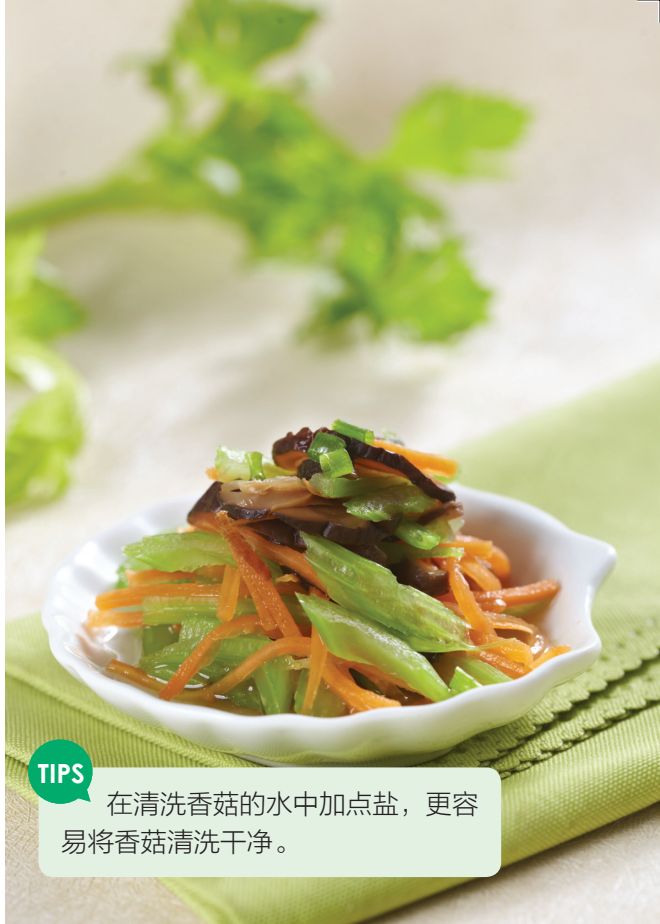
莴笋150克，兔肉300克，葱末、蒜末、盐各适量，辣椒油少许。

### 做法

1. 莴笋择洗干净，切丝；兔肉用清水浸泡去血水，洗净，煮熟，撕成丝。
2. 取大碗，放入莴笋丝和兔肉丝，加葱末、蒜末、盐、辣椒油拌匀即可。

### 功效点评

本品能清热泻火，适用于胃火亢盛所致的牙龈肿痛。



**TIPS**

在清洗香菇的水中加点盐，更容易将香菇清洗干净。

## 芹菜香菇

减少牙菌斑形成

### 原料

芹菜400克，鲜香菇50克，胡萝卜丝150克，盐、醋、葱花、淀粉、酱油各少许。

### 做法

1. 芹菜洗净，焯水，切段；鲜香菇择洗干净，焯水，切丝；醋、淀粉加水勾成芡汁。
2. 油锅烧热，炒香葱花，倒入芹菜段、香菇丝、胡萝卜丝同炒，稍后加入酱油、盐、芡汁，速炒即可。

### 功效点评

本品有助于擦去黏附在牙齿表面的细菌，减少牙菌斑形成。



#### TIPS

在清洗木耳和银耳的水中加适量淀粉，能轻松地将其洗干净。

## 清炒双耳

抑制口腔细菌产生

#### 原料

木耳、银耳各150克，青椒1个，胡萝卜1根，盐、白糖、香油、胡椒粉、蒜末各少许。

#### 做法

1. 木耳、银耳分别洗净，撕成小朵；青椒洗净，切丝；胡萝卜洗净，去皮，切丝。
2. 油锅烧热，下入木耳、银耳、青椒丝和胡萝卜丝翻炒；加入盐、白糖、香油、胡椒粉、蒜末即可。

#### 功效点评

木耳和银耳中的多糖类物质可以抑制口腔中细菌和牙菌斑的产生。



#### TIPS

板栗不好消化，一次不宜吃太多，不然容易引起腹胀。

## 黑豆板栗红枣汤

补肾固齿防牙病

#### 原料

干黑豆80克，板栗100克，红枣4枚，冰糖少许。

#### 做法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡3~4小时；板栗洗净，去壳，取板栗肉；红枣洗净，去核。
2. 汤锅置火上，放入黑豆、板栗肉和红枣，加适量清水大火烧开，转小火煮30分钟，加冰糖煮至化开即可。

#### 功效点评

本品具有补肾固齿的功效，经常适量饮用可防治牙周疾病。

## 绿茶粥

除口腔异味、防止蛀牙

### 原料

绿茶10克，大米120克，冰糖适量。

### 做法

1. 绿茶装进纱布中，缝成茶叶包；大米淘洗干净。
2. 砂锅内倒入适量温水置火上，放入茶叶包，大火烧开后转小火煮20分钟，取出茶叶包；在锅中加入洗好的大米，再次煮开后转小火煮至米粒熟烂，加冰糖煮至化开即可。

### 功效点评

此粥可祛除口腔异味，还能有效地减少口腔细菌的滋生，具有抗酸防蛀牙的功效。

### TIPS

绿茶用量不宜多，否则浓茶水里富含的鞣酸会妨碍食物中铁的吸收。

## 柠檬汁

消除酒后口腔异味

### 原料

柠檬2个，蜂蜜适量。

### 做法

1. 柠檬洗净，去皮、去籽，切小块。
2. 将柠檬块放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后倒入杯中，加蜂蜜调味即可。

### 功效点评

本品能使口气芳香，驱除口臭、消食健脾、解酒毒，可消除饮酒后口腔的异味。

### TIPS

柠檬最好选择进口的，甜味多一些，国产的柠檬有一些苦味。



# 丰胸美乳

女性想要拥有丰满挺拔的胸部，就要保证摄入充足的营养。科学合理的饮食能够让女性的胸部丰满起来。通过饮食来丰胸美乳，更安全、有效、持久。

## 饮食妙计▶

### • 补充蛋白质

适当地多摄取一些富含蛋白质的食物，如蛋类、鱼类、瘦肉、坚果、豆类等，能使乳房发育得丰满而漂亮，还能预防营养不良导致的乳房下垂。

### • 适量摄入脂肪

适量摄入脂肪能增加乳房中的脂肪积聚，可起到丰满乳房的作用。可适量吃些蛋类、肉类、豆类等含脂肪的食物。

### • 适量吃些坚果

核桃、花生、腰果等坚果富含的维生素E，能促进青春期乳房发育，可起到丰胸的作用，还能让乳房更富有弹性。

### • 吃些含铬食物

铬能促进葡萄糖的吸收并使其在乳房等部位转化为脂肪，能使乳房丰满。含铬较多的食物有：糙米、玉米、小米、蘑菇等。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
猪蹄	猪蹄所富含的胶原蛋白是丰胸美乳必需的营养物质	95分
牛奶	牛奶含有丰富的蛋白质和适量的脂肪，可起到不错的丰胸效果	90分
花生	花生含有的B族维生素、维生素E，是胸部发育必需的营养素，能使胸部丰满、健美	90分
鱼肉	鱼肉富含的锌能刺激雌激素的分泌，让女性胸部变得丰满	80分

## 食材黑名单▶

咖啡 咸菜 汉堡 麻辣烫 炸薯条 反季节蔬果

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

豆腐菜包（面粉+豆腐+白菜），花生拌菠菜（菠菜+花生+芝麻），牛奶

### 午餐

黑米饭（黑米+大米），清炖猪蹄（猪蹄+红枣+胡萝卜），西兰花炒虾球（西兰花+虾仁+红椒）

### 晚餐

玉米面发糕（玉米面+面粉+酵母），木瓜鲤鱼煲（鲤鱼+木瓜），生菜炒肘子肉（生菜+熟肘子肉）

# 花生拌菠菜

使中年女性乳房丰满

## 原料

菠菜150克，花生米25克，熟芝麻10克，香油、醋、白糖、盐适量。

## 做法

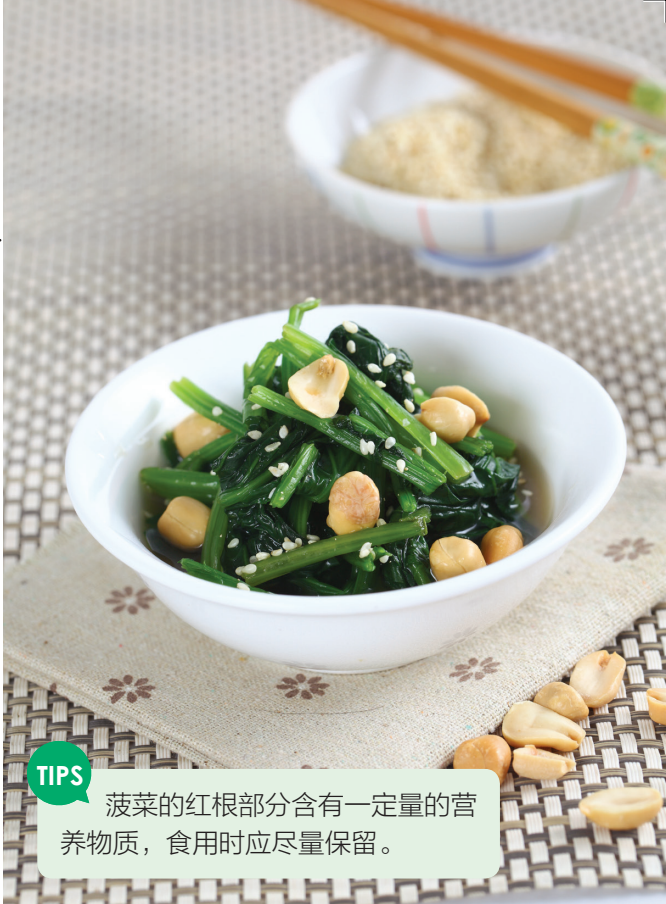
1. 菠菜择洗干净，用开水焯烫，捞出过凉水，沥干水分，切段。
2. 花生米洗净，煮熟。
3. 取盘，放入菠菜段、熟花生米，加盐、白糖、醋、香油拌匀，撒上熟芝麻即可。

## 功效点评

本品有助于使中年女性松弛、下垂、干瘪的乳房丰满起来。

## TIPS

菠菜的红根部分含有一定量的营养物质，食用时应尽量保留。



# 西蓝花炒虾球

使乳房皮肤白嫩

## 原料

虾仁200克，红椒1个，西蓝花50克，生抽、料酒、香油、盐、白糖各适量。

## 做法

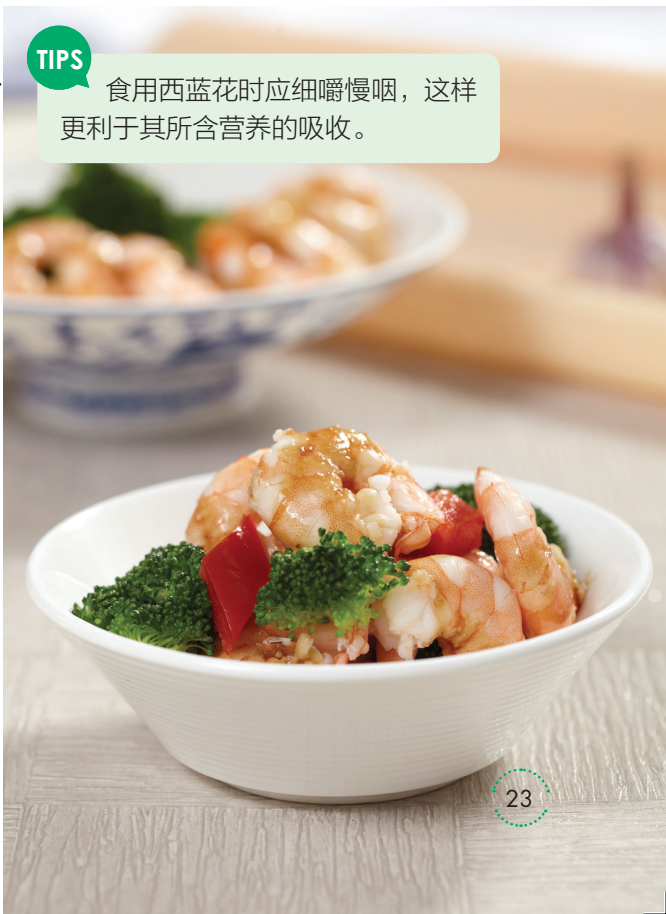
1. 西蓝花洗净，掰成小朵，放入加盐的开水中焯烫一下；红椒洗净，切菱形片。
2. 炒锅热油，下虾仁入锅炒至变色，放生抽、料酒、白糖，加入西蓝花朵和红椒片煸炒1分钟至熟，加盐，淋香油即可。

## 功效点评

本品富含的维生素C与核酸协同作用，既能使女性乳房的皮肤白嫩，又可帮助减少乳房皱纹。

## TIPS

食用西蓝花时应细嚼慢咽，这样更利于其所含营养的吸收。





#### TIPS

五香熟肘子肉有咸味，调味时盐要少加。

## 生菜炒肘子肉

使乳房挺耸、富有弹性

#### 原料

团叶生菜300克，五香熟肘子肉150克，生姜末、盐、蒜末各适量。

#### 做法

1. 团叶生菜择洗干净，用手撕成小片；五香熟肘子肉切片。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，炒香生姜末，加生菜片小火翻炒至断生，放入肘子肉片翻炒2分钟，加盐、蒜末调味即可。

#### 功效点评

本品含有一定量的脂肪，能使乳房因脂肪的积蓄而变得挺耸、富有弹性。



#### TIPS

新鲜鲤鱼的鱼眼清澈、透亮、突出、饱满、没有瘀血。

## 木瓜鲤鱼煲

改善乳房平坦、下垂

#### 原料

鲤鱼600克，木瓜250克，生姜片、黄酒、盐各适量。

#### 做法

1. 将鲤鱼收拾干净，沥干水分；木瓜洗净去皮、去籽，切成滚刀块。
2. 锅加油烧至六成热，放入生姜片煸香，放入鲤鱼煎至两面微黄断火。
3. 砂锅加适量清水，大火烧开后，放入鲤鱼、木瓜块、黄酒，开锅后，改转小火煲2小时，加盐即可。

#### 功效点评

本品适用于改善肾精亏虚、脾胃亏虚导致的乳房平坦、下垂。



# 清炖猪蹄

丰胸、美乳

## 原料

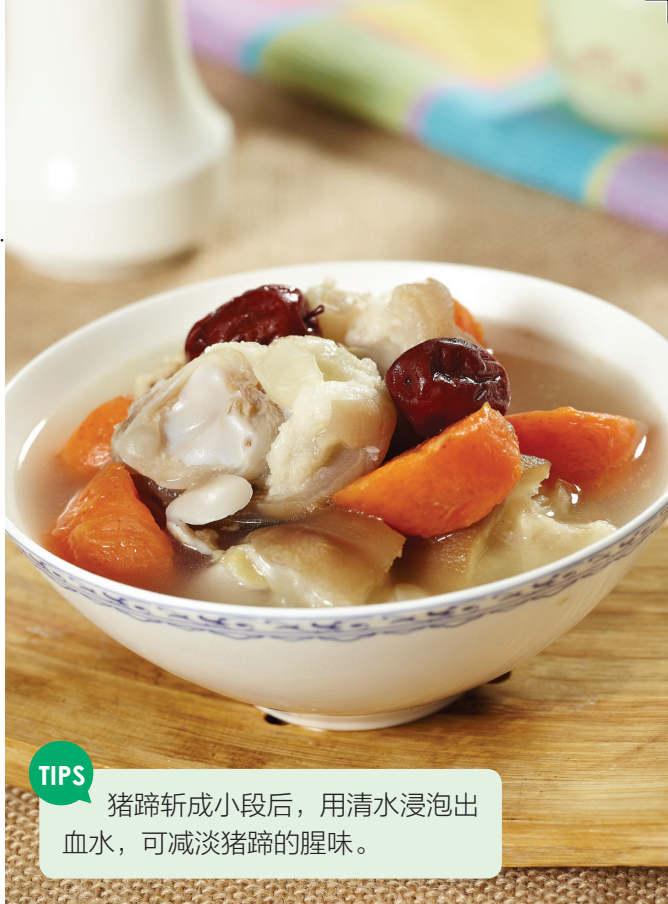
猪蹄500克，红枣20克，胡萝卜100克，盐、料酒、胡椒粉各适量。

## 做法

1. 猪蹄洗净，斩成小段，入开水氽烫透，捞出；胡萝卜洗净，去皮，切块；红枣洗净，去核。
2. 砂锅加水烧开，放入猪蹄段、红枣，改用小火炖至八成熟，放入胡萝卜块，待猪蹄段软烂、汤浓时，下入盐、料酒、胡椒粉调味即可。

## 功效点评

本品含有丰富的胶原蛋白，不但能让胸部丰满，而且能使乳房更有弹性。



## TIPS

猪蹄斩成小段后，用清水浸泡出血水，可减淡猪蹄的腥味。

# 豆腐菜包

使乳房丰满坚挺

## 原料

豆腐、面粉各250克，白菜800克，香油、葱末、生姜末、盐各适量。

## 做法

1. 豆腐冲净，按碎捏散；白菜洗净，切碎；将豆腐碎、白菜碎与葱末、生姜末、盐和香油调成馅。
2. 面粉加水揉成面团，搓长条，分成10等份，每个小面团擀成小汤碗大的皮子，取张面皮中间放一团馅，用面皮包裹住馅料，封好口，团成包子状，用油煎熟即可。

## 功效点评

本品中的异黄酮类物质能刺激脑垂体分泌女性激素，具有使乳房丰满坚挺的作用。



## TIPS

煎制时宜用小火，不然外皮煎得酥脆了，内里还未熟。

# 纤腰美腿

女性想拥有理想的腰围和纤细的美腿，除了要坚持运动锻炼之外，还要配合科学的饮食。

## 饮食妙计▶

### ● 睡前三小时不进食

每餐宜吃七分饱，晚餐一定要吃少，睡觉前三小时内不要进食，在胃内的食物消化得差不多时入睡，能减少脂肪的蓄积，对瘦腰有益。

### ● 吃些富含膳食纤维的食物

膳食纤维能促进胃肠蠕动，改善便秘，防止因便秘导致体内废物无法顺利排

出体外，造成腰部和腿部浮肿；此外，膳食纤维能促进脂肪代谢，避免体内脂肪过盛使腰部和腿部变粗。

### ● 吃些富含维生素A的食物

维生素A能使腿部的肌肤滑嫩，防止腿部肌肤干燥。蛋类、肉类、奶类等食物中维生素A的含量较为丰富。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
黄瓜	黄瓜所富含的丙醇二酸具有分解脂肪的作用，有助于消除腰部的赘肉	95分
豆浆	豆浆含有的大豆蛋白和卵磷脂能促进过量胆固醇的排泄，并且能促进脂肪燃烧，有明显的瘦腰效果	90分
西瓜	西瓜能利尿、消除水肿，同时西瓜还含有较多的钾，对腿部曲线的完美塑造有很好的效果	95分
红豆	红豆具有利尿、消除水肿的功效，有助于消除腿部水肿	95分

## 食材黑名单▶

甜饮料 甜点心 糖果 咸菜 肥肉 动物油 炸鸡 酒

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

豆浆软饼（鲜豆浆+西葫芦+面粉+鸡蛋），冰糖苹果红枣汤（苹果+红枣+冰糖）

### 午餐

萝卜馅饼（白萝卜+猪瘦肉+全麦粉），西瓜皮蛋花汤（西瓜皮+鸡蛋+虾皮），菠菜拌粉丝（菠菜+粉丝+胡萝卜）

### 晚餐

薏米饭（薏米+大米），清香瓜条（黄瓜+白糖+白醋），红豆陈皮汤（红豆+陈皮）



# 清香瓜条

## 瘦腰、瘦腿

### 原料

黄瓜250克，盐、白糖、白醋、生姜丝、花椒各适量。

### 做法

1. 黄瓜洗净，切条；取适量白糖加白醋、盐和100毫升清水调成糖醋汁。
2. 将黄瓜条整齐地放入碗内，浇上调好的糖醋汁，放上生姜丝。
3. 把花椒放入油锅内，炸出香味，捞去花椒，将炸好的花椒油倒在拌好的黄瓜条上即可。

### 功效点评

此菜具有消水肿、利尿等多重功效，经常食用可以让人的腰和腿部保持窈窕的曲线。



### TIPS

黄瓜性凉，生姜丝和花椒性热，多加些入菜可防止黄瓜寒凉伤脾。

### TIPS

宜选用无盐虾皮，更益于身体健康。



# 西瓜皮蛋花汤

## 让腿形匀称有致

### 原料

西瓜皮250克，鸡蛋1枚，虾皮10克，葱花、盐各适量。

### 做法

1. 西瓜皮削去绿色的硬皮，洗净，切片；鸡蛋磕入碗中，打散成鸡蛋液；虾皮洗净。
2. 油锅烧热，炒香葱花，下入西瓜皮片翻炒均匀，淋入适量清水，大火烧开后放入虾皮，转小火煮15分钟，淋入鸡蛋液搅成蛋花，加盐调味即可。

### 功效点评

此汤具有利尿、解渴的功效，可使粗壮的“大象”腿变得匀称有致。

# 红豆陈皮汤

## 消除小腿水肿

### 原料

红豆100克，陈皮25克，盐少许。

### 做法

1. 陈皮洗净浮尘，用清水泡软。
2. 红豆淘洗干净，用清水浸泡3~4小时，放入锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，熄火；放入泡软的陈皮，盖上锅盖闷10分钟，加盐调味即可。

### 功效点评

本品对消除水肿十分有利，尤其适合因下肢血液循环差导致小腿水肿的女性食用，可起到一定的瘦腿作用。

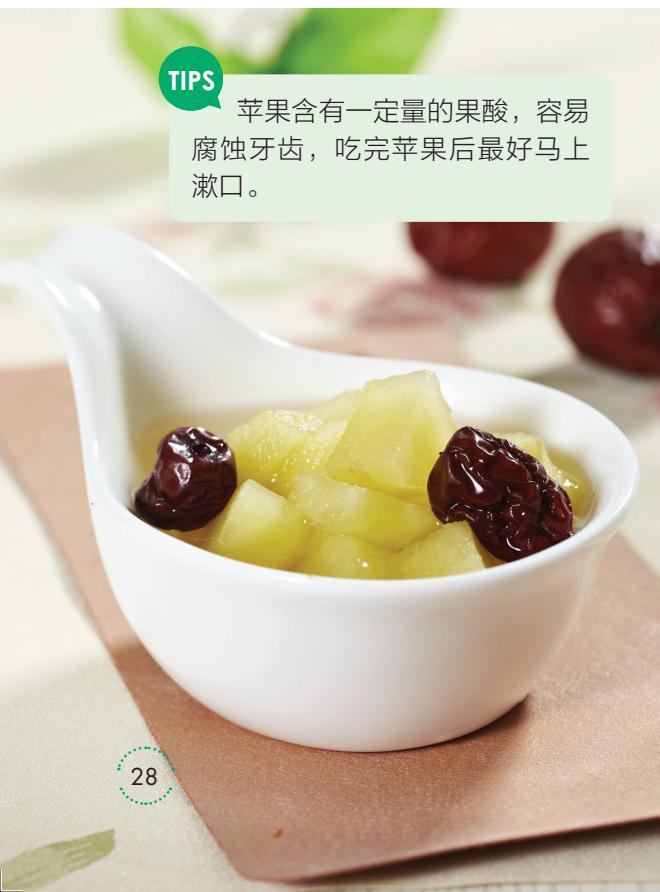


### TIPS

每天晚餐后食用，至少连续吃两个星期。

### TIPS

苹果含有一定量的果酸，容易腐蚀牙齿，吃完苹果后最好马上漱口。



# 冰糖苹果红枣汤

## 减少下身的脂肪堆积

### 原料

苹果2个，红枣4枚，冰糖少许。

### 做法

1. 苹果洗净，去蒂，除核，切块；红枣洗净，去核。
2. 汤锅置火上，放入苹果块、红枣，加适量清水大火烧开后，转小火煮30分钟，加冰糖煮至化开即可。

### 功效点评

本品含有丰富的果酸，能加速身体的代谢，减少下身的脂肪堆积，适合想瘦腿的女性食用。



# 豆浆软饼

促进热量代谢、缩小腰围

## 原料

鲜豆浆400毫升，西葫芦半根，面粉150克，鸡蛋1枚，盐适量。

## 做法

1. 西葫芦洗净，去蒂，擦成细丝，放入碗中，同时磕入鸡蛋，加面粉和盐，淋入鲜豆浆搅拌成稀面糊，静置3~5分钟。
2. 平底锅置火上，刷上适量植物油，舀入一勺面糊，均匀地平摊在锅中，两面煎熟即可。

## 功效点评

本品能促进热量代谢，减少脂肪吸收，有助于缩小腰围。



## TIPS

最好用平底锅煎软饼，更易于将其煎得外形漂亮，而且薄厚均匀。

## TIPS

白萝卜可以用擦丝器擦成丝，又快又方便，而且比用刀切的口感好。

# 萝卜馅饼

瘦大腿效果明显

## 原料

新鲜白萝卜250克，猪瘦肉100克，全麦粉250克，葱末、生姜末、盐各适量。

## 做法

1. 新鲜白萝卜洗净，去皮，切成细丝，用油煸至五成熟；猪瘦肉洗净，剁细，与白萝卜丝混合，加少许葱末、生姜末和盐制成馅料。
2. 全麦粉加水调和成若干小面团，擀成小饼，加馅料做成馅饼，在锅中烙熟即可。

## 功效点评

白萝卜含有的辛辣成分芥子油，能够促进脂肪更好地进行新陈代谢，避免脂肪在皮下堆积，对瘦大腿效果明显。



## 紧腹翘臀

平坦的小腹和性感的翘臀，是许多现代爱美女性的追求，想拥有如此完美的身形，应该先从合理的饮食做起。

### 饮食妙计▶

#### ● 少摄入动物性脂肪

摄入过多的动物性脂肪会给腹部和臀部的脂肪细胞提供大量的可利用原料，这些脂肪会被吸收到腹部和臀部的脂肪细胞里储存起来，很容易造成腹部肥胖、臀部臃肿和下垂。

#### ● 多吃富含膳食纤维的食物

长期便秘容易导致腹部脂肪过多，引

起腹部肥胖，经常吃些红薯、燕麦、竹笋、芹菜、香菇、苹果等富含膳食纤维的食物，有益于肠道健康，改善便秘、清宿便，让腹部重获平坦。

#### ● 喝点益生菌酸奶

益生菌酸奶能加速脂肪燃烧，促进热量消耗，减少腹部的脂肪堆积。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
金针菇	金针菇有降脂的作用，可消除腹壁多余的脂肪，具有明显的瘦腹效果	95分
大白菜	大白菜含有丰富的膳食纤维，能促进肠道蠕动，防止便秘，有助于抚平“大肚腩”	90分
红薯	红薯含有类似雌激素的物质，能令皮肤细腻紧致，有效防止臀部皮肤松弛下垂	85分
牡蛎	牡蛎富含牛磺酸，能加速脂肪燃烧，减少臀部脂肪堆积，有助于拥有结实美丽的小翘臀	80分

### 食材黑名单▶

啤酒 白酒 甜饮料 巧克力 肥肉 薯片 炸鸡 猪大肠 汉堡

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

芹菜包（芹菜+胡萝卜+面粉+酵母），红薯南瓜汤（红薯+南瓜+枸杞子）

#### 午餐

燕麦饭（燕麦+大米），菠菜拌牡蛎肉（菠菜+牡蛎肉），大白菜土豆汤（大白菜+土豆+粉条）

#### 晚餐

葱花卷（面粉+酵母+小葱），海带拌豆腐丝（海带+豆腐丝），金针菇豆腐汤（金针菇+豆腐+海米）



#### TIPS

红薯一次不宜食用过多，以免出现烧心、吐酸水、腹胀等不适感。

## 红薯南瓜汤

祛痰湿、瘦臀

#### 原料

红薯150克，南瓜200克，枸杞子5克，冰糖少许。

#### 做法

1. 红薯洗净，切块；南瓜去皮，除籽，洗净，切块；枸杞子洗净。
2. 汤锅置火上，放入红薯块、南瓜块、枸杞子，加入适量清水大火烧开，转小火煮20分钟，加入冰糖煮至化开即可。

#### 功效点评

本品可祛痰湿、减肥、瘦臀，可用于辅助治疗痰湿瘀滞导致的臀部下垂。



#### TIPS

煮过牡蛎肉的汤味道很鲜美，可用来煮面条或做鸡蛋汤。

## 菠菜拌牡蛎肉

使臀部紧实

#### 原料

菠菜200克，牡蛎肉100克，蒜末、葱末、盐、香油各适量。

#### 做法

1. 菠菜择洗干净，用开水焯烫半分钟，捞出，过凉，沥干水分，切段；牡蛎肉洗净泥沙，煮熟。
2. 取大碗，放入焯好的菠菜段和牡蛎肉，加蒜末、葱末、盐、香油搅拌均匀即可。

#### 功效点评

本品能促进脂肪代谢，可使臀部变得紧实，避免松弛与下垂。





#### TIPS

要想煮出口感起沙又好吃的土豆，下锅前不要用水浸泡。



#### TIPS

金针菇性寒，脾胃虚寒、慢性腹泻的女性应少吃。

## 大白菜土豆汤

减少腹部脂肪堆积

#### 原料

大白菜叶250克，土豆1个，粉条15克，葱花、盐各适量。

#### 做法

1. 将大白菜叶洗净，切条；土豆去皮，洗净，切条；粉条剪成易入口的长度。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，放入土豆条翻炒均匀，淋入适量清水烧开，下入粉条小火煮10分钟，加入大白菜条煮10分钟，加盐调味即可。

#### 功效点评

本品可使因进食量过多而肥胖的女性变瘦，尤其能有效减少腹部脂肪堆积，告别“大肚腩”。

## 金针菇豆苗汤

清宿便、消除小腹肥胖

#### 原料

金针菇150克，豆苗100克，海米30克，葱花、盐各适量。

#### 做法

1. 金针菇去根，洗净，焯水，捞出；豆苗择洗干净；海米洗净。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，放入金针菇、豆苗和海米翻炒均匀，淋入适量清水大火烧开，转小火煮15分钟，加盐调味即可。

#### 功效点评

本品富含膳食纤维，能较好地起到清宿便的作用，有助于消除小腹肥胖。



## 抗衰老饮食 留住青春，留住美丽

衰老是每个女人都必须面对的，虽然不可避免，但是可以通过一些调理方法来减缓衰老的速度。女性通过饮食来抗衰老就非常适合，能达到比护肤品、保健品更明显的效果。

## 紧肤除皱

皱纹是岁月的痕迹，皱纹的出现会让女性倍感失落。合理饮食可起到一定的紧肤除皱效果，还能帮助年轻女性延缓皱纹出现的时间。

### 饮食妙计▶

#### • 常吃富含胶原蛋白的食物

胶原蛋白是皮肤中的主要成分，能使皮肤保持较好的弹性与润泽度，能减少皱纹的产生。猪蹄、海参、甲鱼、银耳等食物中胶原蛋白的含量较为丰富。

#### • 常吃含核酸的食物

核酸能使皮肤光滑细嫩，适量摄取核酸，既能除皱健肤，又能减缓衰老。鱼、

虾、牡蛎、蘑菇、核桃、蜂蜜等食物中核酸的含量较为丰富。

#### • 多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果含有丰富的维生素C，维生素C是种抗氧化物，能消除体内自由基，起到保护皮肤的作用，可以把产生明显皱纹的危险因素降低36%。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
猪蹄	猪蹄含有的胶原蛋白能防止皮肤过早地出现皱纹，还有助于使已出现的皱纹逐渐变浅	95分
海参	海参所含的胶原蛋白有抗皮肤衰老作用，经常食用能改善皮肤松弛、缺乏弹性、皱纹增多等情况	90分
银耳	银耳能润肤，可减少或消除面部皱纹，使眼部肌肤更紧致	90分
牛奶	牛奶富含乳脂肪，可起到保湿、防止肌肤干燥、修补干纹等效果	85分

### 食材黑名单▶

薯片 爆米花 甜点心 沙拉酱 咸菜 方便面 炸鱼 咖啡 罐头

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

海参粥（海参+大米），松仁香菇（松子仁+鲜香菇），牛奶

#### 午餐

胡萝卜汁馒头（面粉+胡萝卜汁+酵母），花生蹄花汤（花生米+猪蹄），丝瓜炒花蛤（丝瓜+花蛤）

#### 晚餐

黑米饭（黑米+大米），银耳藕粉汤（银耳+藕粉），橄榄油什锦沙拉（鲜玉米+洋葱+番茄+橄榄油）



# 橄榄油什锦沙拉

减少干纹、细纹

## 原料

新鲜玉米粒200克，洋葱1个，番茄2个，蒜5瓣，橄榄油、柠檬汁各适量，盐少许。

## 做法

1. 玉米粒洗净，煮熟，捞出备用；洋葱洗净，切碎；蒜切片；番茄洗净，切丁。
2. 将所有准备好的原料倒在大碗中一起拌匀，即可。

## 功效点评

本品具有抗衰老，滋润肌肤，减少肌肤干燥引起的干纹、细纹的作用。



## TIPS

洋葱放在冰箱里冷藏2小时后再切，就不会辣眼睛了。

## TIPS

鲜香菇用淡盐水浸泡一会儿更容易清洗。



# 松仁香菇

减少皱纹、抑制黑色素生成

## 原料

鲜香菇400克，松子仁100克，料酒、生姜汁、盐、酱油、香油、水淀粉各适量。

## 做法

1. 香菇择洗干净，焯水，切片。
2. 松子仁在油锅中炸一下，再放入香菇片、料酒、酱油、生姜汁、盐、清水。
3. 烧至香菇入味，用水淀粉勾芡，加香油调味即可。

## 功效点评

本品能滋养皮肤、减少皱纹，抑制面部黑色素的生成和沉积。

## 丝瓜炒花蛤

嫩肤、舒展皱纹

### 原料

丝瓜300克，花蛤150克，葱丝、生姜丝、朝天椒、盐各适量。

### 做法

1. 花蛤用淡盐水浸泡3~4小时，使其吐净泥沙，洗净；丝瓜刮去绿皮，去蒂，洗净，切成滚刀块；朝天椒剪成斜段。
2. 油锅置火上烧热，炒香葱丝、生姜丝和朝天椒段，放入花蛤翻炒均匀，然后下入丝瓜块，烧至花蛤开壳，加盐调味即可。

### 功效点评

本品能缓解皮肤干燥，使其水嫩，有助于舒展皮肤皱纹。



### TIPS

丝瓜宜现做现切，切好后放置久了会发黑。

### TIPS

藕粉要分少量多次地加入银耳汤中，这样易于搅拌均匀，不结块。

## 银耳藕粉汤

紧致肌肤、舒展皱纹

### 原料

银耳25克，藕粉30克，冰糖适量。

### 做法

1. 银耳用清水泡发，去蒂，洗净，撕成小朵。
2. 汤锅置火上，放入银耳和适量清水，大火烧开后用小火煮至汤汁略稠。
3. 加冰糖煮至化开，在汤汁中冲入藕粉搅拌均匀即可。

### 功效点评

本品能紧致肌肤、舒展皱纹，改善皮肤粗糙、松弛等现象。





# 花生蹄花汤

抗皱、保湿

## 原料

花生米200克，猪蹄1000克，盐、葱花、生姜片、胡椒粉各适量。

## 做法

1. 猪蹄收拾干净，剁块，氽水；花生米洗净。
2. 汤锅置火上，放入猪蹄块、花生米、生姜片和适量开水，大火烧开后转用小火煮至猪蹄块熟透，加盐、胡椒粉、葱花调味即可。

## 功效点评

本品能由内而外地软化肌肤，防止皱纹的产生，还能起到保湿的作用，让肌肤看上去更年轻。



## TIPS

猪蹄烹饪前氽水可去除血水，减淡腥味。

## TIPS

海参可选用即食的（不用发泡），开袋即可用于烹调，方便省时。



# 海参粥

平复和淡化皱纹

## 原料

干海参20克，大米80克，葱花、生姜末、盐各适量。

## 做法

1. 将干海参泡发，收拾干净，切碎。
2. 将大米淘洗干净，与海参碎一并放入砂锅内，加适量清水。
3. 先用大火煮沸，再用小火煎熬20~30分钟，以大米熟烂为好；加葱花、生姜末、盐调味即可。

## 功效点评

本品可平复和淡化皱纹，能使皮肤恢复弹性和润泽。

# 美白淡斑

皮肤不够白、脸部有色斑是体内黑色素沉积所致，美白淡斑不能单纯依赖美白化妆品，搭配合理饮食才能内调外养，让肌肤白得更持久。

## 饮食妙计▶

### • 多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果富含维生素C，维生素C能抑制色斑的生成，可使颜色较深的色斑渐渐变浅甚至消失，有益于肌肤美白。

### • 补充足量水分

水能帮助清除体内毒素，增加新陈代谢，使皮肤黑色素不易沉淀形成色斑。

### • 少吃感光食物

香菜、芹菜、田螺等食物感光性较强，应少吃，这类食物吃多了会降低皮肤的防晒能力，加速皮肤变黑。

### • 少吃垃圾食品

汉堡、薯片等垃圾食品会在体内沉积很多毒素，容易引起女性内分泌紊乱，使面部暗沉并长出色斑。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
番茄	番茄含有番茄红素和维生素C，能抑制黑色素形成，具有消除雀斑的功效	90分
杏仁	杏仁能使皮肤白皙、润泽、洁净，可抑制色斑的生成	90分
薏米	薏米所含的维生素E可改善肤色，让皮肤保持白皙，有助于消除面部色斑	85分
红枣	红枣含有的抗氧化物质，能防止黑色素在体内沉积，可有效减少肌肤色斑的产生	80分

## 食材黑名单▶

薯片 爆米花 甜点心 沙拉酱 咸菜 方便面 炸鱼 咖啡 罐头

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

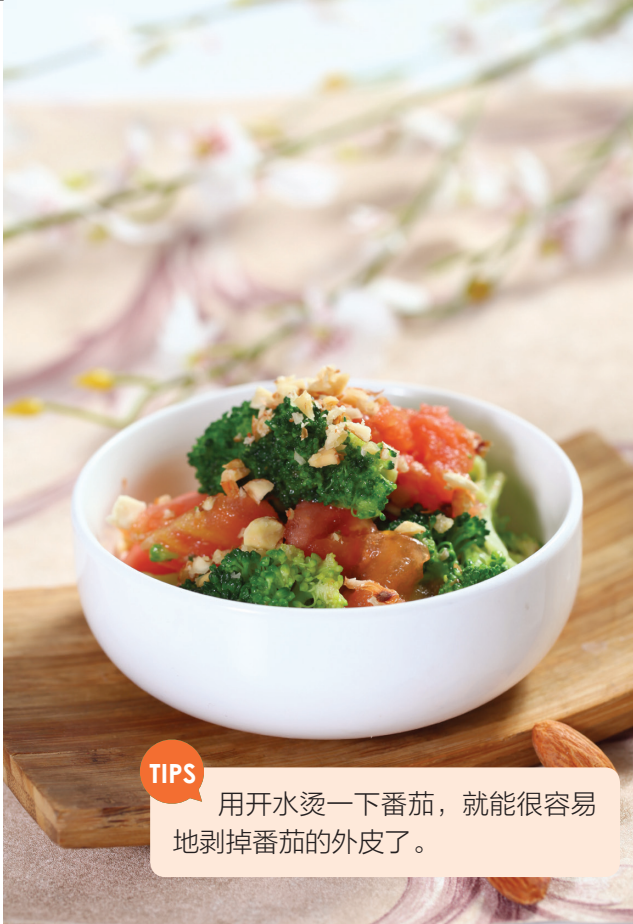
木耳红枣果味粥（大米+木耳+红枣），肉片炒圆白菜（圆白菜+瘦猪肉），嫩玉米棒

### 午餐

小麦茯苓饼（小麦粉+茯苓粉+核桃仁+松子仁+花生米+发酵粉），美白薏米鸡爪汤（鸡爪+薏米+莲子），杏仁番茄拌西兰花（番茄+西兰花+熟大杏仁）

### 晚餐

绿豆饭（绿豆+大米），玉竹豆腐汤（豆腐+香菇+油菜+玉竹），猕猴桃



#### TIPS

用开水烫一下番茄，就能很容易地剥掉番茄的外皮了。

## 杏仁番茄拌西蓝花

### 祛斑增白

#### 原料

番茄2个，西蓝花100克，熟大杏仁25克，盐、白糖、香油各适量。

#### 做法

1. 番茄洗净，去皮，切块；西蓝花择洗干净，掰成小朵，焯水，捞出，沥干水分；熟大杏仁掰碎。
2. 取大碗，放入番茄块、西蓝花朵、杏仁碎，加盐、白糖和香油拌匀，装盘即可食用。

#### 功效点评

本品能使体内沉着的色素减退，使雀斑减少，起到祛斑增白的作用。



#### TIPS

瘦猪肉应去净筋膜，不然做熟后吃起来会塞牙。

## 肉片炒圆白菜

### 防治老年斑

#### 原料

圆白菜200克，瘦猪肉50克，酱油、盐、白糖、葱丝、生姜丝各适量。

#### 做法

1. 瘦猪肉洗净，切成薄片；圆白菜洗净，去蒂切成片。
2. 油锅烧热，葱丝、生姜丝炒香，放入瘦肉片煸炒至断生，调入酱油、白糖、盐，再放入圆白菜片，炒熟即可。

#### 功效点评

本品富含维生素C，能干扰黑色素的形成，减少色素沉淀，防治老年斑。





#### TIPS

脾虚便溏、痰湿内蕴的女性不宜食用玉竹。

## 玉竹豆腐汤

祛斑祛黄、美白肌肤

#### 原料

豆腐500克，鲜香菇40克，油菜20克，玉竹15克，盐适量。

#### 做法

1. 豆腐洗净，切方块；鲜香菇洗净，切丁；油菜洗净，切丝。
2. 将玉竹放入锅内，加水煮10分钟，滗出汤汁留用。
3. 油锅烧热，下入香菇丁、豆腐块，稍微煸炒后，加入玉竹汤汁烧开，下入油菜丝，加盐调味即可。

#### 功效点评

本品具有祛斑祛黄、美白肌肤和延缓皮肤衰老的功效。



#### TIPS

脾胃虚寒的女性食用薏米前宜炒一下，能降低薏米的凉性。

## 美白薏米鸡爪汤

美白润肤

#### 原料

鸡爪8只，薏米、莲子各50克，生姜片、盐、米酒、料酒、白糖各适量。

#### 做法

1. 鸡爪斩去趾尖，洗净；薏米和莲子分别洗净，用清水泡发。
2. 烧开半锅水，加入料酒，倒入鸡爪氽烫1分钟，捞起与莲子、薏米、生姜片一同放入另一锅内，注入适量开水大火煮沸后，改小火焖煮1小时，加入米酒、白糖、盐调味，煮沸即可。

#### 功效点评

本品具有美白润肤的功效，对皮肤粗糙也有很好的食疗效果。

## 木耳红枣果味粥

### 驻颜祛斑

#### 原料

大米50克，木耳10克，红枣10枚，冰糖、橙汁各适量。

#### 做法

1. 大米淘净；红枣洗净，去核；木耳放入温水中泡发，除去杂质，撕成朵。
2. 将所有原材料（除冰糖、橙汁）放入锅内，加适量水用大火烧开后，然后转小火上炖至木耳软烂、大米成粥后，加适量冰糖和橙汁调味即可。

#### 功效点评

本品能驻颜祛斑，可用于调理面部黑斑，改善皮肤干燥的症状，使脸色红润。

#### TIPS

用开水煮粥不容易粘锅。

## 小麦茯苓饼

### 淡化色斑、美白肌肤

#### 原料

小麦粉200克，茯苓粉100克，核桃仁、松子仁各15克，花生米20克，发酵粉适量。

#### 做法

1. 将核桃仁、松子仁、花生米擀碎，撒于小麦粉和茯苓粉中，拌匀；加适量水和发酵粉，制成面团。
2. 将面团分成若干适中的小面团，擀成饼，放入烤箱烤熟即可。

#### 功效点评

本品可淡化色斑，抑制黑色素生成，保持肌肤白皙，改善面部萎黄。

#### TIPS

核桃仁、松子仁、花生米放进保鲜袋中可以轻松擀碎，而且不会迸溅。

## 补气补血

女性补气补血没有什么灵丹妙药，也没有什么秘方绝技，饮食是关键。这得益于我们的脾胃能将摄入体内的食物转化成气血。

### 饮食妙计▶

#### • 多吃细碎的食物

细碎的食物更容易被肠胃充分吸收，转为人体的所需的气血。杂豆粥、肉末等细碎的食物能起到较好的补气血作用。

#### • 少吃寒凉食物

寒凉食物伤气血，因为身体受到寒凉的刺激，气血的运行就会受到影响，容易导致气血不畅。女性应少吃冷饮、冰镇食物，早餐应吃热的食物，以使脾气充沛健运，保证气血运行顺畅。

#### • 吃些健脾胃食物

当女性脾胃功能失衡，造血功能就会受到影响，脾胃健康则能提高造血功能。健脾胃的食物有：南瓜、山药、鹌鹑蛋等。

#### • 气血应同补

补血离不开补气，只有气血同补，才能达到较好的补气血功效。将补血的食物和补气的食物搭配在一起食用，可为身体血气生成提供必需的物质基础。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
阿胶	食用阿胶能起到补益气血的作用，长期食用能使气血充足	100分
牛肉	牛肉能补脾胃，脾胃是后天气血之本，常食能益气补血	95分
鸡蛋	鸡蛋能益气养血，可用于气血不足的调养	95分
桂圆	桂圆能益气补血，可起到气血双补的双重功效	85分

### 食材黑名单▶

生萝卜 空心菜 大蒜 白酒 山楂 胡椒 芥末 槟榔 荸荠

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

蜜枣桂圆粥（大米+桂圆+红枣），芹菜炒猪肝（芹菜+猪肝），蒸山药

#### 午餐

豆沙包（红豆+面粉+酵母），鲫鱼蛋羹（鲫鱼+鸡蛋），阿胶炖牛腩（阿胶+牛腩+胡萝卜+山药）

#### 晚餐

时蔬拌饭（大米饭+菠菜+圆白菜+香菇），人参蛤蜊汤（蛤蜊+人参片+枸杞子），葱爆羊肉（羊后腿肉+葱白）



# 鲫鱼蛋羹

## 补气生血

### 原料

鲫鱼1条，鸡蛋2枚，清汤300毫升，葱末、生姜末、生抽、香油各适量。

### 做法

1. 鲫鱼收拾干净；鸡蛋打入碗内搅匀成蛋液。
2. 鲫鱼放入盘内，倒入蛋液，上锅蒸15分钟，用生抽、香油、葱末、生姜末、清汤少量调成汁，淋入盘内即可。

### 功效点评

本品能补气生血，促进身体康复，尤其适合产后体弱血虚的女性食用。



### TIPS

鲫鱼一定要把鱼鳍剪干净，不然做熟后容易有土腥味。

# 芹菜炒猪肝

## 调理气血

### 原料

猪肝100克，芹菜150克，酱油、白糖、盐、黄酒、水淀粉各适量，香醋少许。

### 做法

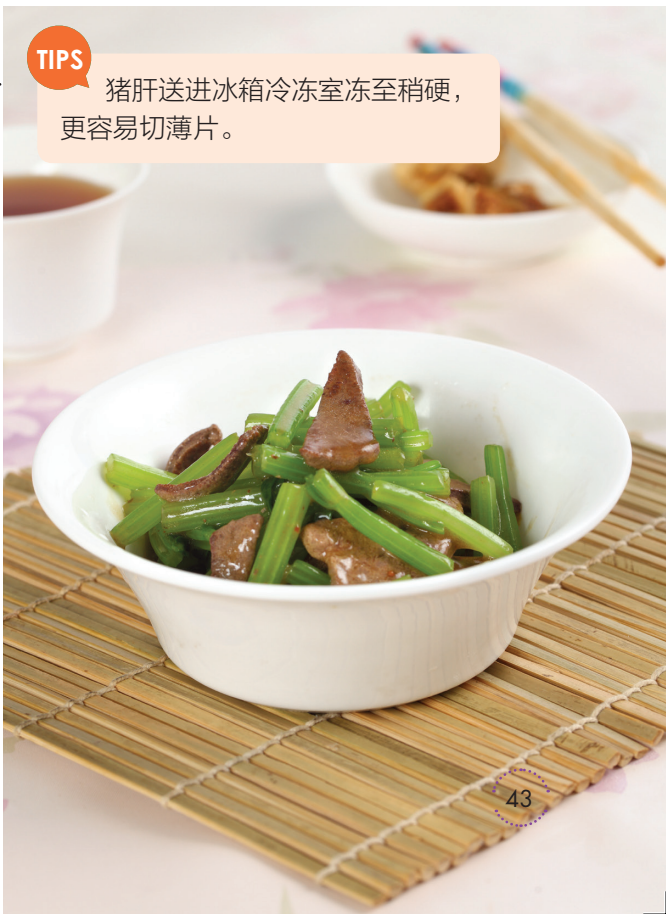
1. 猪肝收拾干净，切薄片，用水淀粉、黄酒和盐腌渍一下；芹菜洗净，切段。
2. 油锅烧至六成热，投入猪肝片，炒至变色盛出。
3. 锅留底油，投入芹菜段煸炒，调入酱油、白糖、盐，水淀粉勾芡，再倒入猪肝片，翻炒几下，淋入少许香醋即可。

### 功效点评

本品富含蛋白质、铁等营养物质，有助于调理气血，提高女性的造血功能。

### TIPS

猪肝送进冰箱冷冻室冻至稍硬，更容易切薄片。







#### TIPS

烹调羊肉时放几枚红枣，可去除羊肉的膻味。

## 葱爆羊肉

### 补气血、温中散寒

#### 原料

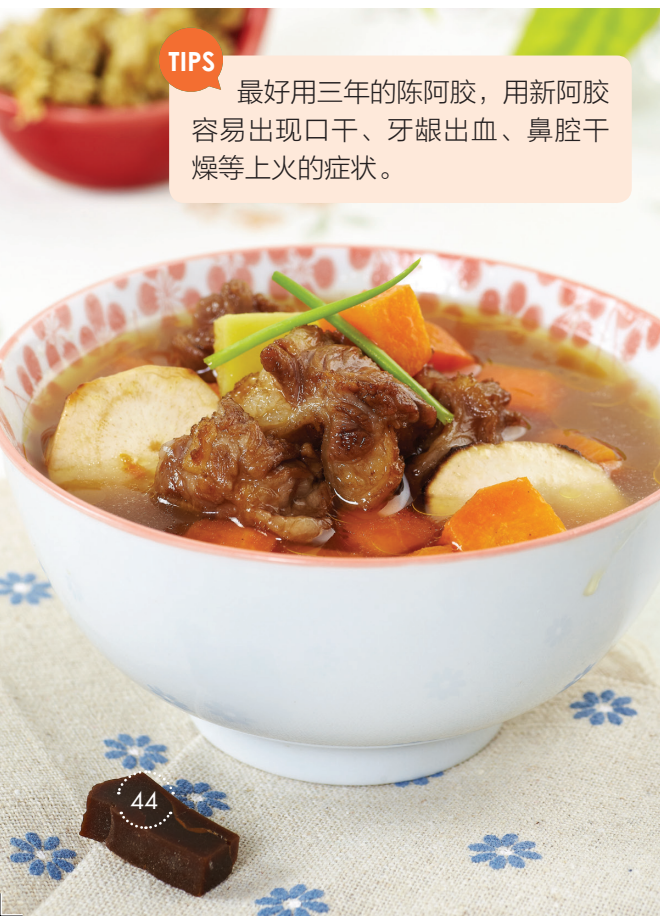
羊后腿肉400克，葱白、大蒜瓣、酱油、花椒粉、盐、香油各适量。

#### 做法

1. 羊后腿肉去筋膜，洗净，切薄片，加香油、酱油、花椒粉拌匀，腌渍10分钟；葱白洗净，切丝；大蒜瓣去皮，洗净，切碎。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入羊肉片煸炒至变色，下入葱丝翻炒1分钟，加蒜碎、盐调味即可。

#### 功效点评

本品能补气血、温中散寒，尤其适合气血不足兼有阳虚怕冷的女性食用。



#### TIPS

最好用三年的陈阿胶，用新阿胶容易出现口干、牙龈出血、鼻腔干燥等上火的症状。

## 阿胶炖牛腩

### 气血双补、强壮身体

#### 原料

牛腩200克，胡萝卜1根，山药20克，阿胶18克，生姜片、盐、米酒、香油各适量。

#### 做法

1. 胡萝卜、山药分别洗净，去皮，切块；牛腩洗净，切块，汆水，捞出。
2. 将牛腩放入锅中，加入阿胶、清水煮开，改小火煮50分钟，捞出牛腩。
3. 油锅烧热，爆香生姜片，放入牛腩块、胡萝卜块、山药块及盐、米酒焖煮15分钟，淋上香油即可。

#### 功效点评

本品能滋养脾胃，具有气血双补、强壮身体的功效，适宜气短体虚的女性食用。

# 人参蛤蜊汤

## 大补元气、养血

### 原料

蛤蜊12个，人参片15克，枸杞子20克，葱末、盐、米酒各适量。

### 做法

1. 蛤蜊放入清水中吐干净泥沙，备用。
2. 锅中倒入清水煮沸，放入人参片、枸杞子煮约5分钟，加入蛤蜊以大火煮沸，稍后加入葱末、盐、米酒，稍煮即可。

### 功效点评

此汤具有大补元气、养血的功效。适用于神疲乏力、头晕目眩、心悸气短、产后缺乳，以及病后、产后、年老体弱所致的虚损病症。

### TIPS

在浸泡蛤蜊的水中放一个生锈的小铁片，有助于蛤蜊将腹中的泥沙吐干净。

# 蜜枣桂圆粥

## 补气养血

### 原料

大米100克，桂圆、红枣（干）各50克，生姜20克，蜂蜜15克。

### 做法

1. 大米淘洗干净；红枣洗净，去核；桂圆去壳；生姜洗净，去皮，磨成姜汁备用。
2. 大米放入锅中，加入约1000毫升冷水烧沸，加入红枣、桂圆和生姜汁煮至软烂，关火，待温后再调入蜂蜜，搅拌均匀，即可食用。

### 功效点评

此粥具有补气养血的功效，能气血双补，能改善贫血症状，尤其适合调理女性贫血。

### TIPS

大米也可以换成有补血米之称的紫米。

# 排毒养颜

排毒能养颜，女性体内的毒素代谢不畅，会出现斑点、痤疮、毛孔粗大、肤色发黄、肤质粗糙等问题。合理饮食有助于排毒，能让女性从内到外散发迷人光彩。

## 饮食妙计▶

- 吃些富含膳食纤维的食物

膳食纤维能清宿便，可减少肠道毒素的产生，女性体内如果蓄积过多的毒素，会使面部长痤疮，导致肤色暗沉、皮肤出现色斑。杂粮、豆类、菌藻及新鲜蔬果中含有丰富的膳食纤维。
- 足量饮水

喝水最有利于身体排毒，另外，身体缺少水分，皮肤看上去会干燥无光泽。女性每天宜喝2500毫升的水。
- 吃些素食

适当吃些素食，吃素食能使体液呈健康的碱性，有助于毒素的顺畅排泄。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
绿豆	绿豆能帮助排出体内毒素，消除湿毒溢于肌肤所致的皮肤痒、生暗疮、起痱子等	100分
绿茶	绿茶能促进体内有毒物质的排出，具有防止皮肤老化的作用	95分
猪血	猪血是人体污物的“清道夫”，其富含的铁能使女性面色红润	90分
柠檬	柠檬维生素C含量丰富，能美白、祛斑、排毒、清肠	90分

## 食材黑名单▶

咸鱼 咸菜 腊肉 炸薯条 油条 熏肉 松花蛋 长芽土豆 香肠 炭烤羊肉串

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
草莓绿豆粥（草莓+绿豆+糯米），苦瓜海蜇（苦瓜+海蜇+白芝麻），蒸南瓜	绿茶饭（大米+绿茶粉），山药炖猪血（猪血+山药），桃子柠檬汁（桃子+柠檬）	高粱米面馒头（高粱米面+面粉+酵母），鸡腿菇炒虾仁（鸡腿菇+河虾仁），海带豆腐汤（海带+豆腐+海米）



# 苦瓜海蜇

解毒排毒、消炎祛痘

## 原料

苦瓜100克，海蜇30克，白芝麻5克，香油、盐、白醋各适量。

## 做法

1. 苦瓜切丝泡在凉水中；海蜇切丝，洗净，用水泡去咸味；将白芝麻与香油、盐、白醋调好芝麻汁。
2. 将海蜇丝和苦瓜丝拌匀，浇上调好的芝麻汁，拌匀即可食用。

## 功效点评

本品能解毒排毒、消炎祛痘、美白淡斑、控油抗皱的功效。



## TIPS

海蜇有咸味，用淡盐水浸泡更易将咸味去除。

## TIPS

将鸡腿菇浸泡在淡盐水中数分钟，有助于洗净鸡腿菇上残留的泥沙和其他杂质。

# 鸡腿菇炒虾仁

提高排毒能力、美容润肤

## 原料

鸡腿菇200克，虾仁100克，盐、料酒、生姜末、水淀粉各适量。

## 做法

1. 将鸡腿菇洗净，切丁；虾仁洗净，沥干，加水淀粉混匀后备用。
2. 油锅置火上，烧至七成热后，放入虾仁，煸炒变色即盛起，沥干油。
3. 鸡腿菇入锅煸炒片刻，加生姜末、盐、料酒、虾仁，用水淀粉勾芡即可。

## 功效点评

本品能提高女性的免疫力和排毒能力，并具有较好的美容润肤功效。





# 山药炖猪血

排毒、防止肤色暗沉

## 原料

猪血200克，鲜山药100克，盐适量。

## 做法

1. 将鲜山药洗净，去皮，切片；猪血切片，放开水锅中氽一下捞出。
2. 猪血片与山药片同放锅内，加入盐和适量水烧开，改用小火炖15~30分钟即可。

## 功效点评

本品有助于排出体内的毒素，防止肤色因毒素堆积而变得暗沉。



## TIPS

猪血含有胆固醇，血脂高的女性应少吃。

## TIPS

海带长时间用水浸泡会损失营养。



# 海带豆腐汤

排毒通便、润泽肌肤

## 原料

水发海带200克，豆腐100克，海米10克，盐、香油、葱花各适量。

## 做法

1. 水发海带洗净，切菱形片；豆腐洗净，切块；海米洗净。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入水发海带片、豆腐块和海米大火烧开，转小火煮10分钟，加盐调味，淋上香油，撒上葱花即可。

## 功效点评

本品能排毒通便，还可以润泽肌肤，使皮肤清爽细滑。

# 草莓绿豆粥

## 促进肌肤毒素排出

### 原料

草莓150克，绿豆50克，糯米30克，白糖适量。

### 做法

1. 绿豆和糯米分别淘洗干净，用清水浸泡3~4小时；草莓择洗干净，去蒂，切块。
2. 糯米与绿豆一并入锅，加清水适量，大火烧沸后用小火煮至粥黏稠，加入草莓块、白糖，稍煮即可。

### 功效点评

本品能促进肌肤毛孔毒素的排出，具有清净化、去除角质、淡化色斑、祛黄嫩肤的功效。



### TIPS

因绿豆性凉，此粥一周喝2~3次，每次一碗即可。

### TIPS

胃酸分泌过多者及患有胃溃疡、龋齿的女性不宜饮用。



# 桃子柠檬汁

## 排毒养颜

### 原料

桃子150克，柠檬1个。

### 做法

1. 桃子洗净，去核，切小块；柠檬去皮和籽，切小块。
2. 将桃子块、柠檬块放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后倒入杯中即可。

### 功效点评

本品富含多种维生素，对排毒养颜有显著功效，对防治心血管疾病和神经衰弱也有好处。

# 防衰抗老

不老的容颜，是每个女性心中的梦想。女性想永葆青春，抗衰老，合理饮食最关键。

## 饮食妙计▶

### • 餐餐七分饱

每餐吃到七分饱能避免摄入过多的热量，可减少自由基所造成的氧化伤害，可以抗衰老、延寿命。而经常饱餐则容易使女性早衰。

### • 吃好早餐

吃好早餐有助于补充全面的营养，减少皮肤干燥、皱纹和贫血等，有助于女性对抗衰老。

### • 多吃抗氧化食物

富含维生素C、维生素E、胡萝卜素、番茄红素、花青素的食物都有抗氧化效果，可增强女性的抗衰老能力。常见的抗氧化食物有：番茄、胡萝卜、西蓝花、蓝莓、黄豆等。

### • 避免高脂肪、高热量食物

甜食和油炸食品等高热量、高脂肪食物容易产生自由基，加速身体老化，增加患心脏病、高血压、骨质疏松、癌症等疾病的风险。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
花生	花生富含赖氨酸，可预防身体过早衰老，还具有滋补益寿的功效，被誉为“长生果”	95分
黄豆	黄豆含有的异黄酮能平衡女性的雌激素水平，可延缓女性衰老	95分
西蓝花	西蓝花富含抗氧化物胡萝卜素和维生素C，已被证实能抗衰老和抗癌	90分
山药	山药含有的皂甙、山药碱等成分，能抗衰老、补虚疗损、延年益寿	90分

## 食材黑名单▶

甜食 香肠 水果罐头 肉罐头 汉堡 油条 咸鱼干 腌肉 咸菜

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

山药糊（山药+小麦面粉），醋浸花生（花生米+醋），蒸紫薯

### 午餐

牛肉馅包子（牛肉+面粉+酵母），洋葱炒圆白菜（洋葱+圆白菜），核桃松仁粟米羹（核桃仁+松仁+粟米）

### 晚餐

荞麦饭（荞麦+大米），蒜泥西蓝花（西蓝花+蒜泥），黄豆豆浆（黄豆+白糖）



**TIPS**

做过胆囊切除手术的女性不宜吃花生，容易引起消化不良。

## 醋浸花生

抗衰老、养颜

**原料**

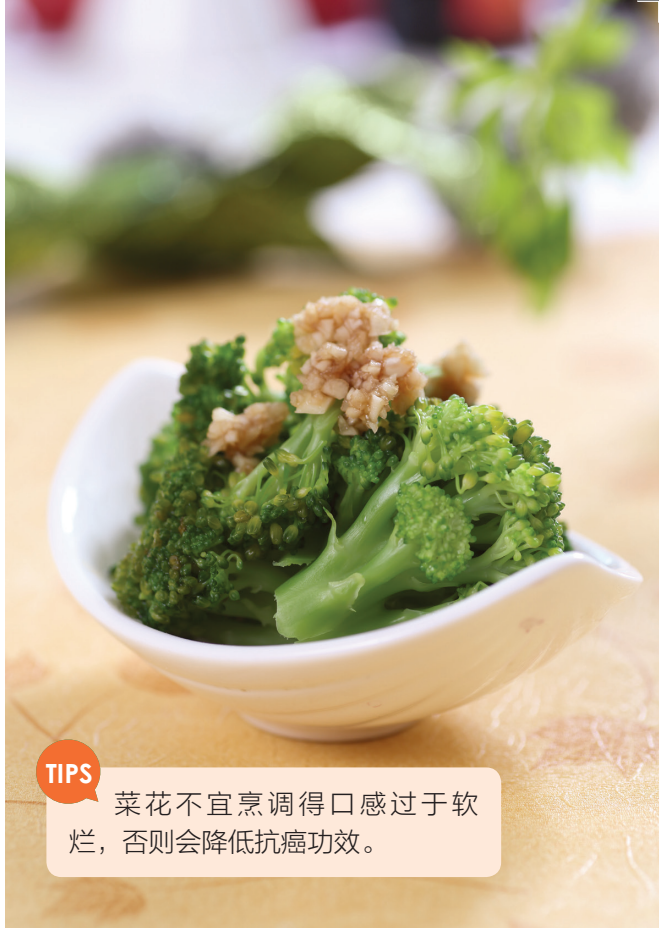
花生米100克，生菜、香干、醋、白糖、香油、酱油、葱末各适量。

**做法**

1. 将花生米放入油锅里炒熟。
2. 生菜洗净，切丝；香干洗净，切丁。
3. 取一器皿放入醋、白糖、香油、酱油、葱末搅匀调成汁待用。
4. 取一个碗，将生菜丝、香干丁垫底，放上炒好的花生米，再倒入调好的汁拌均匀即可食用。

**功效点评**

本品富含维生素E，具有强大的抗氧化能力和抗衰老、养颜的功效。

**TIPS**

菜花不宜烹调得口感过于软烂，否则会降低抗癌功效。

## 蒜泥西蓝花

延缓衰老、预防癌症

**原料**

西蓝花200克，蒜泥、盐、酱油、醋各适量。

**做法**

1. 将西蓝花洗净，用盐水泡10分钟，再冲洗干净。
2. 锅中加水烧沸，放入西蓝花焯烫至断生，捞出。
3. 西蓝花码盘，将蒜泥兑入酱油、醋、盐调成味汁，淋在西蓝花上即可食用。

**功效点评**

本品富含延缓衰老的抗氧化成分，具有提高免疫力、增进老年女性身体健康的作用，还能预防癌症和心脑血管疾病。



**TIPS**

卷心菜是农药残留比较多的蔬菜，必须把叶子一片片择下来洗。

## 洋葱炒圆白菜

延缓衰老、延年益寿

**原料**

洋葱和圆白菜各100克，盐、醋各适量。

**做法**

1. 洋葱洗净，切丝；圆白菜洗净，切丝。
2. 锅内放油烧热，倒入洋葱丝和圆白菜丝继续翻炒一会儿。
3. 菜炒至八成熟加入适量盐、醋调匀即可。

**功效点评**

本品能消除体内的废物，可有效延缓人体细胞的衰老进程，使女性延年益寿。

**TIPS**

核桃仁不宜去掉表面那层褐色的薄皮，它能顺气补血、止咳化痰、润肺补肾。

## 核桃松仁粟米羹

增强体质、抗衰老

**原料**

核桃仁15克，松仁20克，粟米30克，高汤、冰糖各适量。

**做法**

1. 将核桃仁、松仁洗净，入油锅炸熟备用。
2. 取适量高汤，加入粟米、冰糖，小火煮至熟，撒上核桃仁、松仁即可。

**功效点评**

本品所含的核酸，对促进机体新陈代谢、增强体质、抗衰老有非常重要的作用。

## 山药糊

延缓衰老、延年益寿

### 原料

山药、小麦面粉各120克，葱末、生姜末、红糖各适量。

### 做法

1. 将山药去皮，洗净，切为薄片，再捣为糊状。
2. 锅中放适量水烧沸，边搅边下山药糊，煮沸后下小麦面粉调匀，而后再放入葱末、生姜末及红糖等，煮成粥糊即可。

### 功效点评

本品能增强人体细胞免疫功能，延缓细胞衰老，是延年益寿、美容养颜的佳肴。

### TIPS

山药切好后浸泡在盐水中，能防止其氧化发黑。

## 黄豆豆浆

防止卵巢早衰

### 原料

黄豆80克，白糖10克。

### 做法

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净。
2. 将黄豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“豆浆”启动键，20分钟左右豆浆做好，加白糖调味即可。

### 功效点评

本品富含的大豆异黄酮能防止女性卵巢早衰，可推迟更年期的到来，达到延缓衰老的作用。

### TIPS

黄豆以东北产的为好，东北黄豆更营养。

# 强健筋骨

女性是骨质疏松症的高发人群，大多数的中年女性都会出现骨质疏松的毛病。女性及早注意合理的饮食，能增进骨骼健康，强筋健骨。

## 饮食妙计▶

### • 适量补钙

钙是构成骨骼的重要物质，适量补钙，对强健骨骼有益。补钙的同时一定要注意维生素D的补充，因为维生素D可促进钙的吸收，海鱼、鱼肝油、动物肝脏、牛奶、蛋黄、瘦肉中的维生素D含量丰富。

### • 尽量不喝汽水

汽水富含磷，过多的磷会把体内的钙、镁等有益骨骼健康的营养素带出体

外，对女性的骨骼健康不利。

### • 减少食盐的摄入量

过多的摄入食盐，会使体内的钙通过尿液排出体外，每天食盐的摄入量不能多于6克。还应少吃咸菜、腊肉等含盐量高的食物。

### • 控制饮酒量

女性应少喝酒，过量摄入酒精会引起骨质流失，降低骨密度。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
牛奶	牛奶是最佳钙的来源，能强壮筋骨，而且牛奶中的维生素D还能促进钙的吸收	95分
牛肉	牛肉有强肌肉、健筋骨的作用，可有效改善筋骨酸软	90分
猪棒骨	猪棒骨中含有骨胶原等成分，能补充骨骼必需的营养，可强健筋骨	85分
栗子	栗子能强筋健骨，尤其适合腰膝酸软无力的女性食用	80分

## 食材黑名单▶

咸菜 腊肉 咸鱼 白酒 啤酒 咖啡 汽水 糖果 蜜饯

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

麻酱花卷（芝麻酱+面粉+酵母），甜椒牛肉丝（牛肉+甜椒），牛奶

### 午餐

栗子饭（栗子+大米），大白菜棒骨汤（大白菜+猪棒骨），腰果虾仁（腰果+虾仁）

### 晚餐

玉米饼（玉米面+面粉+酵母），猪蹄筋黄豆汤（猪蹄筋+黄豆），凉拌白萝卜丝（白萝卜+香菜）



# 腰果虾仁

## 壮筋骨、补钙

### 原料

腰果100克，虾仁250克，鸡蛋1枚（取蛋清），盐、香油、葱末各适量。

### 做法

1. 腰果炸熟备用；虾仁洗净沥干水分。
2. 将盐、香油、葱末、蛋清混合搅拌均匀，放入虾仁浸泡1小时。
3. 将虾仁中多余的调味料沥掉，放入热油中搅开滑熟，再将油滤掉，虾仁与腰果拌匀即可。

### 功效点评

本品能壮筋骨，增加钙的摄入量，预防因缺钙所致的骨质疏松症。



### TIPS

家里有烤箱的，可以将腰果送进烤箱烤熟，方便又省时。

# 甜椒牛肉丝

## 长肌肉、健筋骨

### 原料

牛肉200克，红、青甜椒各50克，酱油、嫩生姜丝、淀粉、鲜汤各适量，盐少许。

### 做法

1. 牛肉洗净，切丝，加入盐、淀粉拌匀；红、青甜椒分别洗净，切成细丝；把酱油、鲜汤、淀粉调成芡汁。
2. 油锅烧热，放入牛肉丝炒至八成熟，放入红、青甜椒丝与嫩生姜丝炒出香味，烹入芡汁，翻炒均匀即可。

### 功效点评

牛肉中的肌氨酸含量丰富，对增长肌肉、增强肌肉力量、强健筋骨特别有效。

### TIPS

牛肉属高蛋白食品，肾炎患者不可多食，以免加重肾脏负担。



# 大白菜棒骨汤

## 促进受伤筋骨恢复

### 原料

猪棒骨1根、大白菜300克，葱花、生姜片、料酒、盐各适量。

### 做法

1. 猪棒骨剁成小块，洗净，用开水氽烫去血水，捞出；大白菜择洗干净。
2. 油锅置火上烧热，炒香葱花和生姜片，放入猪棒骨块，淋入料酒和2000毫升温水。
3. 大火烧开后，转小火煮至猪棒骨熟透，下入大白菜煮2~3分钟，加盐调味即可。

### 功效点评

此汤有利于受损的骨头和组织恢复。尤其适合筋骨受伤的人食用。

### TIPS

猪棒骨剁成小块，更易于煮出骨头中的营养。

# 猪蹄筋黄豆汤

## 预防骨折

### 原料

猪蹄筋180克，黄豆250克，香油、盐各适量。

### 做法

1. 将黄豆用清水浸泡约3小时。
2. 将猪蹄筋洗净，氽水，切成小粒。
3. 将黄豆与猪蹄筋粒一齐放入炖锅内，炖至黄豆烂熟，用香油与盐调味即可。

### 功效点评

此汤富含钙质和胶原蛋白，可使骨骼具有硬而不脆的特点，能帮助更年期女性预防骨折。

### TIPS

食用黄豆时应尽量将黄豆咀嚼得比较细碎后再咽下，这样有利于营养物质的吸收。

*PART*

3

## 职场女性饮食 提高效率添活力

---

职场女性工作繁忙，更应该细心调理好自己的饮食，这样才能身体健康、对抗衰老，更能保持充沛的精力高效地完成本职工作。



# 疲劳乏力

引起女性疲劳的原因有很多，比如工作时间延长、睡眠时间减少等。但膳食结构不合理也是一个重要原因，女性调理好日常饮食对缓解疲劳乏力有一定的作用。

## 饮食妙计▶

### ● 均衡饮食

均衡饮食有助于女性摄入全面而均衡的营养，避免营养不良引起身体虚弱，疲劳乏力。要想做到均衡饮食，食物种类必须多样化，食谱要广，不应偏食。

### ● 不要拒绝肉类

肉类补铁效果好，铁是制造血红蛋白不可缺少的原料，不吃肉容易使女性患上

缺铁性贫血，贫血时血液携氧量减少，很容易让女性感到疲乏困倦。

### ● 一定要吃早餐

不吃早餐身体就会挪用肌肉储存的能量，时间长了会使新陈代谢变慢，使身体感觉疲劳。一顿营养全面的早餐，应包括四大类食物：谷类、奶及奶制品、肉类或蛋类、新鲜蔬果。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
蜂蜜	蜂蜜可迅速补充体力，消除疲劳，并能增强身体的抗病能力	90分
大杏仁	大杏仁富含维生素B <sub>1</sub> ，有补充体力、消除疲劳的效果	90分
大蒜	大蒜能扩张血管，促进血液循环，缓解肌肉酸痛，有助于消除疲劳，增强体力	85分
苦瓜	苦瓜富含的维生素C能减轻心理压力，可起到抗疲劳的作用	80分

## 食材黑名单▶

甜饮料 甜点心 蜜饯 糖果 炸薯条 炸鸡块 油条 油饼 肥肉

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

山药糕（山药+白糖），糙米花生杏仁糊（糙米+花生米+大杏仁），小番茄

### 午餐

红豆饭（红豆+大米），剁椒蒸带鱼（带鱼段+剁椒酱），苦瓜蜂蜜姜汁（苦瓜+蜂蜜+生姜）

### 晚餐

红糖馒头（红糖+面粉+酵母），糖醋蒜（大蒜+白糖+米醋），鸡肝荠菜汤（鸡肝+荠菜+鸡蛋）

# 糖醋蒜

## 加快疲劳消失

### 原料

新大蒜500克，白糖100克，米醋适量。

### 做法

1. 新大蒜整头剥去外皮，只留一两层，切去头部和尾部，洗净，控干水分。
2. 取一个干净且无油无水的干燥陶瓷或玻璃盛器，放入洗好的新大蒜头，撒上白糖，倒入米醋没过大蒜。
3. 盖严盛器的盖子，密闭存放在阴凉通风处两个月即可食用。

### 功效点评

本品能使体内积蓄的乳酸氧化，加快疲劳消失。



### TIPS

用来盛放糖醋蒜的盛器最好能用热水烫一下杀菌，能防止蒜在腌渍的过程中变质。

### TIPS

鱼身表面银白色细鳞越多的带鱼越新鲜。



# 剁椒蒸带鱼

## 缓解上夜班疲劳感

### 原料

带鱼段250克，葱丝、生姜片、料酒、盐、剁椒酱各适量。

### 做法

1. 带鱼段收拾干净，沥干水分，加生姜片、料酒、少许盐拌匀，腌渍30分钟。
2. 取盘，将腌渍带鱼段用的葱丝和生姜片铺在盘底，放上带鱼段，再放上剁椒酱，入蒸锅，上汽后中火蒸10分钟，撒上葱丝。
3. 油锅置火上烧热油，浇在葱丝上即可。

### 功效点评

本品富含优质蛋白，可缓解熬夜及超负荷工作导致的身体疲劳。

# 鸡肝荠菜汤

## 改善疲乏无力

### 原料

鸡肝、荠菜各125克，鸡蛋1枚，生姜末、盐各适量。

### 做法

1. 将鸡肝洗净，切小块。
2. 将荠菜洗净，切碎。
3. 鸡肝块与荠菜碎一同入锅中加水煮沸。
4. 将鸡蛋打散入锅，煮3分钟，加入生姜末和盐调味即可。

### 功效点评

人体缺铁会导致贫血，出现乏力、头晕等不适症状，本汤能为身体补充铁，有效改善疲乏、无力感。

### TIPS

荠菜根部的药用价值较高，烹调此汤时最好不择除荠菜根。

# 苦瓜蜂蜜姜汁

## 缓解肌肉疲劳

### 原料

苦瓜100克，生姜5克，蜂蜜少许。

### 做法

1. 苦瓜洗净，去籽，切小块；生姜洗净，切碎。
2. 将苦瓜块和生姜碎放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，加蜂蜜调匀即可。

### 功效点评

本品能缓解肌肉疲劳，还可起到补充体力、对抗疲劳的功效。

### TIPS

患有糖尿病的女性食用蜂蜜要遵医嘱。



# 糙米花生杏仁糊

## 有效防止疲劳

### 原料

糙米50克，花生米、大杏仁各15克。

### 做法

1. 糙米淘洗干净，用水浸泡2小时；花生米、大杏仁洗净。
2. 将上述原料放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可。

### 功效点评

本品含有丰富的B族维生素，能舒缓和调节神经，有效防止疲劳。

### TIPS

对大杏仁和花生米过敏的女性不宜食用此米糊。

### TIPS

山药有收涩作用，大便干燥者不宜食用。

# 山药糕

## 补血强身、健脾益气

### 原料

山药200克，白糖少许。

### 做法

1. 山药洗净去皮，切成3厘米长的段，每段再切成4块。
2. 码入盘中，上屉，用大火蒸20分钟，装盘，撒上白糖食用。

### 功效点评

本品能补血强身、健脾益气，适用于营养不良性贫血、血小板减少等症状引起的疲劳者食用。

## 肩颈酸痛

伏案工作的女性容易出现肩颈酸痛的毛病，除了保持端正的坐姿、多运动以外，合理饮食也能起到较好的预防和缓解肩颈酸痛的作用。

### 饮食妙计▶

#### • 吃富含钙、蛋白质、维生素D的食物

肩颈酸痛的女性通常有骨质增生或关节退化性病变的潜在危机，适量食用富含钙、蛋白质、维生素D的食物，可避免骨质和关节衰退。奶类、蛋类、鱼肉可经常适量食用。

#### • 多吃碱性食物

常吃碱性食物对缓解肩颈酸痛有好

处。除了五谷杂粮外的植物性食品，如水果、蔬菜、豆制品等都属于碱性食物。

#### • 适量饮酒

中医认为，肩颈酸痛与风、寒、湿等外邪及气血瘀滞等因素有很大关系，适量饮酒能去风寒、活血通络，缓解肩颈酸痛。建议肩颈酸痛的女性适量喝些葡萄酒。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
生姜	生姜具有活血、消炎止痛的功效，能缓解肩颈部的肌肉酸痛	85分
大葱	大葱可促进血液循环，行瘀消肿，通关节，有助于缓解肩颈酸痛	85分
丝瓜	丝瓜能通经活络、抗炎镇痛，有助于调养椎动脉型颈椎病引起的肩颈酸痛	80分
木瓜	木瓜能祛湿活络，缓解颈椎病引起的肩颈酸痛、上肢麻木、头晕头痛	80分

### 食材黑名单▶

肥肉 动物油 糖果 冰镇饮料 咸菜

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

发面饼（面粉+酵母）生姜粥（生姜+葱白+大米），苦瓜炒茄子（苦瓜+紫茄子+青、红甜椒）

#### 午餐

黑米饭（黑米+大米），咖喱鸡块（鸡肉+土豆+胡萝卜+咖喱粉），丝瓜烩菇片（白玉菇+丝瓜）

#### 晚餐

花卷（面粉+酵母），清蒸鲈鱼（鲈鱼+蒸鱼豉油），牛奶银耳木瓜汤（牛奶+银耳+木瓜）



#### TIPS

一斤左右的鲈鱼肉质最为鲜嫩，太大的肉质粗糙。

## 清蒸鲈鱼

### 强化肌肉、缓解酸痛

#### 原料

鲈鱼1条（500克左右），蒸鱼豉油20克，生姜丝、小葱丝、盐、色拉油各适量。

#### 做法

1. 鲈鱼收拾干净，沥干水分，鱼身上抹少许盐，装盘，放入蒸锅中，上汽后蒸12分钟，离火，在鱼身上浇上蒸鱼豉油，再放上生姜丝、小葱丝。
2. 炒锅烧热时放入色拉油，待冒烟时将油浇在鱼身上即可。

#### 功效点评

本品富含制造肌肉蛋白质所需的氨基酸，可起到强化肌肉、缓解酸痛的作用，能减轻肩颈僵硬的不适感。



#### TIPS

蚝油有鲜味，可以不加味精或鸡精调味。

## 苦瓜炒茄子

### 缓解肩颈和肌肉酸痛

#### 原料

苦瓜1小根，紫茄子1个，青、红甜椒各50克，蒜末、盐、蚝油各适量。

#### 做法

1. 苦瓜洗净，去蒂，除瓤和籽，切片；紫茄子去蒂，洗净，切条；青、红甜椒洗净，去蒂，除籽，切丝。
2. 油锅烧热，炒香蒜末，放入茄子条翻炒至发软出水，加苦瓜片炒至断生，下入青、红甜椒丝略炒，加盐、蚝油调味即可。

#### 功效点评

本品富含碱性物质，能让体内的酸性物质减少，缓解过量运动时骨骼肌内产生大量乳酸引起的肩颈酸痛、肌肉酸痛。



**TIPS**

土豆去皮不宜厚，越薄越好，以免损失营养。

## 咖喱鸡块

行气活血、止痛消炎

**原料**

鸡肉300克，土豆、胡萝卜各100克，生姜片、酱油、料酒、咖喱粉、水淀粉各适量，盐少许。

**做法**

1. 鸡肉洗净，切块，放入料酒、酱油腌渍；土豆、胡萝卜去皮洗净，切小块。
2. 油锅烧热，爆香生姜片，放入鸡块翻炒均匀，再加入胡萝卜块、土豆块及适量水和盐，大火烧开后改小火煮至鸡肉熟透，最后加咖喱粉、水淀粉勾芡即可。

**功效点评**

本品具有行气活血、止痛消炎的作用，对肩颈酸痛、痛经等都有很好的疗效。

**TIPS**

大中型超市都可以买到白玉菇，买回来的白玉菇应尽早食用，不宜常温保存，应放进冰箱里冷藏。

## 丝瓜烩菇片

清热、解肌通络

**原料**

白玉菇适量，丝瓜250克，生姜片、盐各少许。

**做法**

1. 丝瓜洗净，去皮，切滚刀块；白玉菇洗净去根，分成小朵，过水焯熟。
2. 油锅烧热，爆香生姜片，倒入丝瓜块，中火翻炒；加入白玉菇翻炒均匀；倒入水，水量没过丝瓜块，煮至汁水黏稠；加盐调味，开盖略收汤即可。

**功效点评**

本品能清热、解肌通络，适合湿热阻滞经络引起肩颈酸痛者食用。

# 牛奶银耳木瓜汤

## 强筋健骨

### 原料

牛奶250毫升，银耳10克，木瓜150克，冰糖适量。

### 做法

1. 银耳用清水泡发，去蒂，洗净；木瓜去皮，除籽，洗净，切块。
2. 汤锅置火上，放入银耳和350毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，加木瓜块煮软；加冰糖煮至化开，离火，凉至温热，淋入牛奶搅拌均匀即可。

### 功效点评

本品能强筋健骨，缓解颈椎骨质增生，颈肌韧带钙化引起的肩颈疼痛。

# 生姜粥

## 促循环、排废物

### 原料

生姜20克，大米100克，葱白2根。

### 做法

1. 将生姜、葱白择净，切末备用。
2. 大米淘洗干净，放入锅中，加清水适量煮粥。
3. 待熟时调入葱末、生姜末，再煮沸即可。

### 功效点评

本品能促进血液循环，加速体内废弃物排出体外，消除肩膀酸痛、肌肉痛等症状。

### TIPS

用淘米水泡发的银耳朵大、口感好。

### TIPS

生姜可促进血液循环，有发炎、出血情形的女性不宜吃生姜。

## 眼睛疲劳、干涩

用眼过度是造成职场女性眼睛疲劳、干涩的主要因素之一。合理饮食能为眼睛补充所需的营养，对保护眼睛、改善眼睛疲劳、缓解眼睛干涩非常重要。

### 饮食妙计▶

#### • 尽量不吃辛辣食物

辛辣食物会刺激眼睛，使眼睛周围有灼热感。眼睛长期受到这种刺激，容易加重干涩感，诱发干眼症。

#### • 吃些富含维生素B<sub>1</sub>、钙的食物

维生素B<sub>1</sub>和钙能增强眼内肌力，加强调节功能，改善眼疲劳的症状。谷物、坚果、豆类食物的维生素B<sub>1</sub>含量较为丰富；

牛奶、虾皮、海带、芝麻、黄豆等食物钙含量丰富。

#### • 吃些养肝食物

肝开窍于目，养肝护肝有助于预防和缓解眼睛疲劳、干涩。猪肝、蛋黄、青豆、胡萝卜、西蓝花、蓝莓、枸杞子等食物能养肝护肝。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
枸杞子	枸杞子能明目护眼，可缓解用眼过度造成的眼睛疲劳、干涩、流泪、视力加重等	95分
猪肝	猪肝含有丰富的维生素A，可缓解眼睛疲劳、干涩、疼痛等不适症状	90分
胡萝卜	胡萝卜富含的胡萝卜素，能有效地缓解看书、看电脑所引起视疲劳和眼睛干涩等症状	90分
蓝莓	蓝莓能强化眼部微血管的弹性，维持正常眼球压力，对改善用眼疲劳和眼干涩有很大帮助	90分

### 食材黑名单▶

生葱 辣椒 洋葱 麻辣烫 芥末 白酒

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

玉米面发糕（玉米面+面粉+酵母），蓝莓果酱（蓝莓+柠檬+麦芽糖），枸杞豆漿（黄豆+枸杞子）

#### 午餐

荞麦饭（荞麦+大米）青椒猪肝（青椒+猪肝），绿茶番茄汤（番茄+绿茶）

#### 晚餐

芝麻花卷（芝麻酱+面粉+酵母），肉丁炒胡萝卜（猪里脊肉+胡萝卜），芹菜汁（芹菜+蜂蜜）



# 青椒猪肝

## 预防视觉疲劳

### 原料

猪肝250克，青椒60克，花椒粒15克，淀粉、料酒、酱油、盐、白糖、胡椒粉各适量。

### 做法

1. 花椒粒加适量水煮5分钟。
2. 猪肝收拾干净，切薄片，用花椒水煮2分钟，捞起沥干，加料酒、酱油、淀粉拌匀。
3. 青椒洗净，去籽，切大块。
4. 油锅烧热，将青椒块、猪肝片一起下锅炒3分钟左右，加入盐、白糖、胡椒粉炒匀，用淀粉加水勾芡即可。

### 功效点评

猪肝富含的维生素A和青椒富含的胡萝卜素，具有预防视觉疲劳的作用。



### TIPS

猪肝胆固醇的含量较高，患有高脂血症的女性不宜食用。

# 肉丁炒胡萝卜

## 缓解眼疲劳、补充体力

### 原料

猪里脊肉、胡萝卜各150克，酱油、盐、醋、生姜片、白糖、淀粉各适量。

### 做法

1. 猪里脊肉洗净，切小丁；胡萝卜洗净，去皮，放入开水中焯一下，切小丁；将盐、酱油、白糖、醋、淀粉加水调成调味汁。
2. 油锅烧热，肉丁下锅炒散，放入生姜片，同时放入胡萝卜丁煸炒片刻，加入调味汁爆炒几下即可。

### 功效点评

此菜能补血明目，可缓解电脑辐射造成的眼睛疲劳，还能改善贫血，补充体力，增强免疫力。

### TIPS

胡萝卜含有的胡萝卜素是脂溶性物质，用油爆炒或与肉一同烹饪，更有助于胡萝卜素的吸收。





#### TIPS

用白糖直接拌食番茄也能起到较好的解酒保肝、降肝火的作用。

## 绿茶番茄汤

### 降肝火、缓解眼睛干涩

#### 原料

番茄100克，绿茶2克。

#### 做法

1. 番茄洗净，放进一个汤碗，用开水烫后去皮，水倒出后，用勺子捣碎成番茄泥。
2. 把绿茶置于汤碗内和番茄泥搅拌均匀。
3. 立即冲入开水400毫升即可。

#### 功效点评

本品能解酒保肝、降肝火，对因喝酒上火引发肝火导致眼睛干涩的症状有改善效果。



#### TIPS

枸杞子最好选择宁夏产的，宁夏产的枸杞子营养更丰富，明目护眼的功效更好。

## 枸杞豆浆

### 保护眼睛、滋润眼球

#### 原料

黄豆60克，枸杞子10克。

#### 做法

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净；枸杞子温水泡发，洗净。
2. 将枸杞子、黄豆放入豆浆机中，加凉水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右制成豆浆即可。

#### 功效点评

本品具有养肝明目的功效，能保护眼睛、滋润眼球、防止眼睛干涩缺水，对眼部可起到较好的保健作用。



# 芹菜汁

降压、缓解眼睛干涩

## 原料

芹菜150克，蜂蜜少许。

## 做法

1. 芹菜洗净，切小段。
2. 将芹菜段放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后倒入杯中，加蜂蜜调匀即可。

## 功效点评

本品具有平肝降压的功效，可缓解高血压患者肝火旺导致的眼睛干涩。

## TIPS

血压偏低者最好不喝芹菜汁。



# 蓝莓果酱

让眼睛绽放活力光彩

## 原料

蓝莓400克，柠檬1个，麦芽糖100克。

## 做法

1. 柠檬洗净后切两半、压汁备用。
2. 蓝莓洗净对半切开，与柠檬汁一起放入锅内加少量清水煮开后，转小火熬制5分钟，加入麦芽糖，并继续熬煮且不停地搅拌，煮至果酱呈浓稠状即可。

## 功效点评

本品对眼睛具有很好地保养作用，可以缓解眼睛疲劳，让眼睛绽放活力光彩！

## TIPS

熬蓝莓果酱时一定要小火，边熬边搅拌，以免糊锅。





# 失眠

工作压力大，容易造成职场女性失眠，失眠时除了注意心理调节之外，合理饮食也能起到一定的安神、助眠效果。

## 饮食妙计▶

### • 吃些养心安神食物

养心安神的食物可起到补心益脾、镇静的作用，可有效促进睡眠，常见的养心安神食物有：百合、小麦、莲子、红枣、桂圆、黄花菜、桑葚、蜂蜜等。

### • 吃些富含色氨酸的食物

色氨酸这种物质能改善不良情绪，提高睡眠质量，可有效调理失眠。富含色氨酸的食物有：牛奶、全麦、小米、红枣、桂圆、葵花子等。

### • 晚餐不过饱

晚餐吃得过饱，饱胀的胃压迫周围内脏也会妨碍睡眠，加重失眠。晚餐不宜吃得过晚，吃七分饱为宜，不宜吃辛辣、油腻的食物。

### • 睡前少喝水

失眠的女性睡前应少喝水，以免夜尿增多，增加醒来的次数，容易引起入睡困难。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
小米	小米富含色氨酸，能养心安神，对调理失眠有良效	85分
红枣	红枣能健脾益气、养血安神，能有效改善失眠	85分
桂圆	桂圆能益心脾、补气血，可用于心脾虚损、气血不足引起的失眠	85分
牛奶	牛奶中富含的钙能消除紧张情绪，可促进睡眠，提高睡眠质量	80分

## 食材黑名单▶

咖啡 巧克力 熏肉 咸肉 酒 辣椒 胡椒 芥末 麻辣烫

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
莲蓉糖包（面粉+莲子+泡打粉），红枣山药桂圆汤（红枣+山药+桂圆肉）	馒头（面粉+酵母），藕栗炒茼蒿（茼蒿+莲藕+鲜栗子+火腿），丝瓜鲈鱼汤（丝瓜+鲈鱼）	二米饭（大米+小米），柏子仁煮花生米（花生米+柏子仁），紫菜手卷（寿司紫菜皮+圆白菜+胡萝卜+黄瓜）

## 紫菜手卷

镇静情绪、放松身心、改善失眠

### 原料

寿司紫菜皮若干张，圆白菜、胡萝卜、黄瓜各100克，盐、黄酱、醋各适量。

### 做法

1. 将圆白菜、胡萝卜、黄瓜分别洗净切丝，装盘，加入盐、黄酱、醋拌匀备用。
2. 取一张寿司紫菜皮，包裹适量拌好的蔬菜，卷成手卷即可食用。

### 功效点评

本品富含的镁是天然的放松剂和镇静剂，能镇静情绪、放松身心，适合患有失眠的女性常吃。



### TIPS

黄酱有咸味，调味时要减少盐的用量。

### TIPS

将去皮切开的藕放在淡盐水或清水中浸泡，使其与空气隔绝，可防止其氧化变黑。

## 藕栗炒茼蒿

清热除烦、凉血安神

### 原料

茼蒿100克，莲藕150克，鲜栗子、火腿各50克，盐适量。

### 做法

1. 茼蒿、莲藕分别洗净，去皮，切片；鲜栗子去壳，切片；火腿切片。
2. 油锅烧热，栗子与火腿一起下锅炒至半熟时加入藕片；至锅内原料将熟时，加入茼蒿片翻炒至熟，用盐调味即可。

### 功效点评

本品能清热除烦、凉血安神，能帮助人心神安宁放松下来，用于气阴两虚引起的失眠、心慌气短等症状。



# 柏子仁煮花生米

## 改善心悸不眠

### 原料

花生米500克，柏子仁30克，盐、葱段、生姜片、花椒、桂皮各适量。

### 做法

1. 花生米洗净；柏子仁洗净用布包好。
2. 花生米、柏子仁放于锅内，加葱段、生姜片、花椒、桂皮，加水用大火烧沸后，改小火焖熟，加入盐调味即可。

### 功效点评

本品具有养心安神的功效，心虚血少所致的心悸不眠、神经衰弱、健忘、怔忡等病症，都宜用它来治疗。

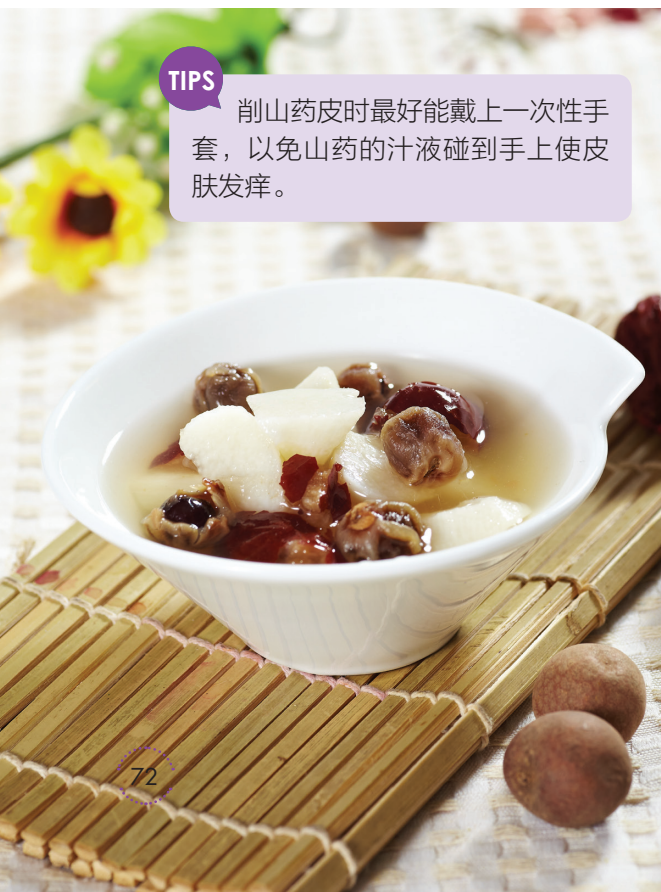


### TIPS

柏子仁可润肠通便，大便溏薄或腹泻者不宜食用。

### TIPS

削山药皮时最好能戴上一次性手套，以免山药的汁液碰到手上使皮肤发痒。



# 红枣山药桂圆汤

## 辅助调养失眠、多梦

### 原料

红枣10枚，山药100克，桂圆肉20克，白糖少许。

### 做法

1. 红枣洗净，去核；山药去皮，洗净，切块。
2. 汤锅置火上，放入红枣、山药块、桂圆肉，加适量清水大火烧开，转小火煮20分钟，加白糖调味即可。

### 功效点评

本品能健脾养心，适合神经衰弱所致的失眠、多梦及胸中烦闷的辅助调养。



# 丝瓜鲈鱼汤

## 减轻心理焦虑感

### 原料

中等大小海鲈鱼1条，丝瓜2根，料酒、生姜末、蒜末、盐各适量。

### 做法

1. 海鲈鱼收拾干净，加料酒腌渍15分钟；丝瓜刮去外皮，去蒂，洗净，切滚刀块。
2. 油锅烧热，放入海鲈鱼煎至两面至金黄色，加生姜末和适量温水，倒入砂锅中。
3. 砂锅置火上，大火煮开后转小火煮至汤呈奶白色，下入丝瓜块煮10分钟，加盐、蒜末调味即可。

### 功效点评

本品能减轻心理焦虑感，适合因抑郁、焦虑引发失眠的人食用。



### TIPS

烹饪丝瓜时加些蒜末或辣椒调味，有助于减淡丝瓜的土腥味。

### TIPS

身体肥胖及患有心脑血管病的女性应将猪油换成植物油使用。



# 莲蓉糖包

## 清心泻火、调理和改善失眠

### 原料

面粉400克，莲子、白糖各250克，猪油25克，泡打粉12克。

### 做法

1. 莲子用开水泡软后去皮、心，入锅蒸30分钟，取出压成泥，与白糖（200克）和猪油一起搅拌成馅。
2. 将面粉、白糖（50克）和泡打粉混合搅拌均匀，加入适量温水和成面团，分成大小均等小面团，擀成皮，包入馅，上屉蒸15分钟即可。

### 功效点评

中医认为，失眠多为心火过旺所致，本品能清心泻火，调理和改善失眠。

# 抗辐射

职场女性不可避免地要接触电脑、手机等会有辐射的电子产品，每天除了要尽量缩短与电子产品的接触时间，还需合理饮食来对抗辐射。

## 饮食妙计▶

- **多吃新鲜蔬果**  
新鲜的蔬菜和水果富含维生素C等抗氧化物质，有利于调节人体内电磁场紊乱，增强身体抗辐射的能力。另外，蔬菜和水果呈碱性，可促进身体排毒，能降低辐射对人体的损害程度。
- **热量供给要充足**  
辐射会增加身体的热量消耗，充足的热量供给有利于提高人体对辐射的耐力，谷物中的碳水化合物是人体所需热量的主要来源。
- **足量补充蛋白质**  
摄入足量的蛋白质，能增强抵抗辐射的能力。富含蛋白质的食物有：瘦肉、鱼肉、蛋类、豆制品等。
- **烹调用植物油**  
植物油中的油酸能强化造血系统的再生功能，防治辐射损伤效果较好。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
海带	海带含碘量丰富，碘能避免甲状腺吸收辐射	90分
绿茶	绿茶含有的茶多酚能对抗辐射，可减轻各种辐射对人体的不良影响	90分
绿豆	绿豆能帮助身体排泄毒物，可有效抵抗各种污染，包括辐射污染	85分
番茄	番茄富含维生素C和番茄红素，能减轻电脑辐射导致的过氧化反应，减轻电脑辐射对皮肤的损害	80分

## 食材黑名单▶

肥肉 动物油

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
绿豆粥（绿豆+大米），凉拌莴苣叶（莴苣叶+芝麻+熟花生米），发面饼（面粉+酵母）	糙米饭（大米+糙米），鱼腥草炒鸡蛋（鱼腥草+鸡蛋），海带金针菇汤（海带+金针菇+胡萝卜）	花卷（面粉+酵母），番茄烧豆腐（南豆腐+番茄+毛豆），绿茶牛肉汤（绿茶+牛肉）



#### TIPS

用芝麻油泄芝麻酱，不但可使芝麻酱更滋润，而且口味更香。

## 凉拌莴苣叶

抗辐射、延缓衰老

#### 原料

莴苣叶150克，芝麻酱20克，熟花生米、盐、芝麻油各适量。

#### 做法

1. 莴苣叶洗净，放入开水中焯烫片刻后捞出，切成段，装入盘中。
2. 将芝麻酱倒入碗中，加入芝麻油、盐搅拌均匀；熟花生米去皮，切碎。
3. 将调好的芝麻酱浇在莴苣叶段上，再撒上花生碎即可。

#### 功效点评

本品富含具有抗氧化作用的维生素E和硒，通过阻断身体过氧化反应而起到抗辐射、延缓衰老的作用。



#### TIPS

鱼腥草性寒，脾胃虚寒的女性最好不吃。

## 鱼腥草炒鸡蛋

抗辐射、抗疲劳

#### 原料

鸡蛋6枚，鱼腥草50克，盐、葱花各适量。

#### 做法

1. 鱼腥草择洗干净，切段；鸡蛋磕入碗中，打散成蛋液。
2. 油锅烧热，淋入鸡蛋液，炒熟，盛出。
3. 锅留底油，炒香葱花，放入鱼腥草段翻炒2~3分钟，倒入蛋液，加盐调味即可。

#### 功效点评

此汤具有抗辐射、抗疲劳、抗衰老、耐缺氧的作用，很适合经常对着电脑工作的女性食用。



**TIPS**

用水淀粉勾芡时不宜厚，不然会影响成菜的口感。

## 番茄烧豆腐

### 提高抗辐射能力

**原料**

南豆腐300克，番茄150克，毛豆50克，生姜片、水淀粉各适量，白糖、盐各少许。

**做法**

1. 南豆腐洗净，切块；番茄洗净，切块；将豆腐块、毛豆分别用水焯一下。
2. 油锅烧热，放入番茄块翻炒出汁，下入豆腐块、毛豆和适量清水一起煮5分钟，加入生姜片、白糖、盐煮入味，用水淀粉勾芡即可。

**功效点评**

本品具有较好的抗氧化作用，可提高人体对抗辐射的能力。

**TIPS**

牛肉煮汤食用，能较好地保存营养成分。

## 绿茶牛肉汤

### 降低辐射的危害

**原料**

绿茶10克，牛肉500克，盐适量。

**做法**

1. 绿茶装进纱布中，缝成茶叶包；牛肉洗净，切块，氽去血水。
2. 砂锅内倒入适量温水置火上，放入茶叶包和牛肉块，大火烧开后撇净浮沫，转小火煮1小时，取出茶叶包，再煮20分钟，加盐调味即可。

**功效点评**

此汤具有较强的抗氧化活性，有助于清除人体内的氧自由基，从而起到抗辐射的作用，降低辐射的危害。

## 海带金针菇汤

抵御辐射、保护免疫功能

### 原料

海带丝（水发）100克，金针菇150克，胡萝卜丝50克，葱花、香菜末、酱油、盐各适量。

### 做法

1. 海带丝洗净；金针菇择洗干净，焯水。
2. 油锅烧热，炒香葱花，放入海带丝和胡萝卜丝翻炒均匀，加适量清水和酱油大火烧开，转小火煮10分钟；入金针菇煮3分钟，加盐调味，撒上香菜末即可。

### 功效点评

此汤能抵御辐射对身体免疫功能的损害，抑制免疫细胞凋亡，具有抗辐射作用。

### TIPS

患有甲亢的人不宜饮用此汤。

## 绿豆粥

缓解辐射带来的不适

### 原料

绿豆、大米各50克，白糖适量。

### 做法

1. 将绿豆、大米清洗干净。
2. 先取绿豆放入锅中，加清水适量煮至绿豆开花后，再下大米煮制成粥。
3. 待粥熟时加入白糖，再煮沸即可。

### 功效点评

此汤可以预防和缓解因辐射给女性身体带来的头晕、恶心等各种不适症状。

### TIPS

绿豆性寒，脾胃虚寒或怕冷、手脚不温的女性不宜常食此粥。

# 空调病

空调病是指长期处在空调环境下所导致出现的头晕、咳嗽、胸闷、全身发冷等一系列病症。预防和调理夏季空调病，在正确合理使用空调的同时，还要保持合理膳食。

## 饮食妙计▶

### • 吃些发汗食物

空调病是一种因违背人体生理规律在炎热的环境中不出汗的而引发的疾病，对付此病最好的办法就是让身体出汗，以驱走身体表面的风寒。刺激汗腺分泌汗液的食物有：生姜、葱、蒜、辣椒等。

### • 多喝水

开空调的房间会门窗紧闭，这样房间内的空气就会变得非常干燥，容易引发感冒、哮喘、肺炎等疾病，还会导致胃肠功能紊乱等情况。在空调环境下工作的职场女性，每天应该喝不少于1500毫升的温开水或者茶水，这样可以避免空调病的产生。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
生姜	生姜能驱寒解表，不仅能预防空调病，而且可调理因吹空调受凉而引起的一些不适症状	95分
葱白	葱白能发散风寒，有发汗的作用，可用于吹空调受凉引起的轻微感冒症状	90分
红糖	空调房里寒气伤身，喝红糖水能驱寒保暖，缓解因吹空调着凉引起的痛经	85分
薏米	夏季暑湿较重，空调房内因空气凉爽而汗孔紧闭，吃些薏米能祛湿热，避免湿热郁积体内引发头晕、热伤风、肠胃不适等症状	80分

## 食材黑名单▶

冰激凌 冰镇饮料 冰水 冰镇西瓜 绿豆汤 凉茶

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
豆沙包（红豆+面粉+酵母），生姜红糖水（生姜+红糖），拍黄瓜（黄瓜+香菜）	花卷（面粉+酵母），山药羊肉粥（山药+羊肉+大米），葱豉豆腐汤（淡豆豉+葱+豆腐+生姜）	蒸玉米棒，茯苓山药薏米粥（茯苓+干山药+薏米+红枣+大米），豆角烧土豆（豆角+土豆）



# 葱豉豆腐汤

发汗、促进血液循环

## 原料

淡豆豉15克，葱5根，豆腐1块，生姜4片，盐少许。

## 做法

1. 淡豆豉、葱分别用清水洗净；豆豉剁碎；葱去须，切段；豆腐切片；油锅烧热，放入豆腐片煎至表面微黄。
2. 将煎好的豆腐块移入汤锅，加入淡豆豉碎、生姜片和清水煮开后，转中火煲30分钟，再加入葱段，待汤煮开后，加盐调味即可。

## 功效点评

本品具有发汗、促进血液循环的功效，可有效缓解夏季吹空调受凉出现的鼻塞、流鼻涕、头痛等症状。



## TIPS

患有胃肠道疾病特别是胃肠溃疡病的人不宜多喝此汤。

# 生姜红糖水

祛寒解表、缓解空调病症状

## 原料

生姜3~5片，红糖5克。

## 做法

1. 锅置火上，放入生姜片、红糖，倒入约500毫升的清水。
2. 盖上锅盖，大火烧开后转小火煮15~20分钟，挑拣出生姜片饮用即可。

## 功效点评

本品能祛寒解表，适用于有头痛、鼻塞、关节酸痛的空调病患者。

## TIPS

这道生姜红糖水放在火上煮制比用开水直接冲饮保健效果好。





TIPS

可以用羊肉和山药煮成汤食用效果一样。

## 山药羊肉粥

暖中补虚、化湿

### 原料

大米80克，山药150克，羊肉（瘦）50克，葱末、生姜末、盐、胡椒粉各适量。

### 做法

1. 大米淘净；山药洗净，去皮，切丁；羊肉洗净，放入锅中煮至五成熟捞出，切丁。
2. 用锅将大米熬煮至粥将成时，加入羊肉丁、山药丁、葱末、生姜末、盐，煮沸片刻，撒上胡椒粉即可。

### 功效点评

本品具有暖中补虚、化湿的功效，能较好的改善长时间吹空调受凉导致的食欲下降、腹胀、腹泻、腰背疼痛、头晕乏力等症状。



TIPS

肾虚、尿频的女性不宜食用此粥。

## 茯苓山药薏米粥

健脾利湿、疏散外寒

### 原料

茯苓、干山药各15~20克，薏米20克，红枣8枚，大米适量。

### 做法

1. 将茯苓、干山药全部研磨成粉末备用。
2. 将大米、薏米加适量水，煮至半熟。
3. 放入山药粉、茯苓粉、红枣搅匀后煮熟即可。

### 功效点评

此粥能健脾利湿、疏散外寒，对从高温环境进入空调房间，因适应力差而出现风寒感冒症状者可起到不错的防治效果。



*PART*

## 女性特殊时期饮食 关爱自己守护幸福

女性一生要历经、孕、产、乳等，这些特殊时期最消耗女人的气血和体力。科学饮食能满足女性在特殊时期身体对营养素的需求，可使女性保养好自己的身体，是女性一辈子健康幸福、美丽的根本。



## 月经期

女性在月经期合理饮食不但能补充由于经血排出给身体带来的损失，而且有助于使月经顺畅、减少不适感。

### 饮食妙计▶

#### • 吃些补气血食物

女性在月经期身体会失血，容易导致气血不足，可吃些牛肉、鸡蛋、乌鸡、山药等能补气养血的食物。

#### • 多吃深海鱼

很多女性在月经期容易情绪抑郁，此时，多吃些三文鱼、沙丁鱼等深海鱼，可帮助女性缓解抑郁情绪。

#### • 吃些健脾开胃食物

女性在月经期容易出现食欲不振，这

时需要吃一些南瓜、红薯、山药等能健脾开胃的食物。

#### • 忌吃寒凉食物

寒凉食物易伤人体阳气，导致体内寒气产生，寒性凝滞，可使经血运行不畅，容易产生血块，造成经痛。

#### • 不吃辛辣食物

辛辣食物会刺激血管扩张，易导致经血量过多或月经期延长。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
猪肝	猪肝所富含的铁是造血的重要原料，处于月经期的女性由于铁元素随经血大量排出体外易出现贫血症状，吃些猪肝可起到补铁、生血的作用	95分
生姜	生姜能补中散寒、止痛，擅长调理受凉引起的痛经	90分
油菜	油菜能活血化瘀，经常食用可改善女性月经期小腹下坠疼痛	85分
红枣	红枣具有补血行气、滋润润颜的功效，对于经血过多而引起贫血的女性，常吃红枣能改善面色苍白和手脚冰冷的症状	80分

### 食材黑名单▶

冰镇饮料 冰激凌 薏米 苦瓜 荸荠 螃蟹 田螺 芥末 麻辣烫

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

桂圆肉粥（桂圆肉+红枣+大米），香肠炒油菜（油菜+香肠），蒸山药100克

#### 午餐

红豆饭（红豆+大米），圆白菜蒸河虾（圆白菜+河虾），姜葱羊肉红枣汤（羊肉+大葱+生姜+红枣）

#### 晚餐

素包子（小白菜+香菇+面粉），豆渣摊鸡蛋（豆渣+青、红甜椒+鸡蛋），木耳猪肝汤（木耳+猪肝）

# 圆白菜蒸河虾

## 改善月经期抑郁

### 原料

圆白菜300克，河虾50克，盐、料酒各适量。

### 做法

1. 河虾洗净；圆白菜洗净，撕成小块。
2. 将河虾放入大碗中，加入3茶匙清水，放入盐、料酒调味，再铺上圆白菜，锅上汽后蒸8分钟，即可。

### 功效点评

本品能补气、疏肝、调节不良情绪，改善月经期抑郁、焦虑、易怒等。



### TIPS

河虾蒸制的时间不宜长，不然会失去鲜嫩的口感。

### TIPS

油菜梗不易熟，应比油菜叶先下锅，这样不至于将油菜叶煮得很软烂，降低其营养价值。



# 香肠炒油菜

## 活血化瘀、调理痛经

### 原料

油菜200克，香肠50克，酱油、盐、料酒、葱花、生姜末各适量。

### 做法

1. 香肠切薄片；油菜洗净，切成小段，将梗、叶分开，备用。
2. 油锅烧热，下入葱花、生姜末煸炒出香味，先下入油菜梗炒2分钟左右，再下入油菜叶炒至半熟；放入香肠，加入酱油、料酒，大火快炒几下，加入盐炒匀即可。

### 功效点评

本品具有活血化瘀的功效，适合痛经同时伴经血中有血块的血瘀者食用。

## 豆渣摊鸡蛋

改善月经期疲劳、食欲差

### 原料

豆渣100克，青、红甜椒各30克，鸡蛋1枚，葱末、盐各适量。

### 做法

1. 青、红甜椒洗净，去蒂，除籽，切碎；鸡蛋磕入碗中，打散，放入豆渣、葱末和青红甜椒碎，加盐搅拌均匀成蛋液。
2. 油锅置火上，倒入搅拌好的鸡蛋液摊熟即可。

### 功效点评

本品能改善月经期出现的疲劳、食欲差、腰酸等不适感。



### TIPS

油温烧至八九成热时下入鸡蛋液，炒出的豆渣摊鸡蛋味道会更香。



### TIPS

猪肝用水将肝血洗净，然后用牛奶浸泡几分钟，可清除异味。

## 木耳猪肝汤

养血止血、补中益气

### 原料

木耳150克，猪肝170克，生姜片、盐各适量。

### 做法

1. 把木耳泡发好，洗净去杂质；猪肝清洗，切片备用。
2. 用大火将清水烧开，放入木耳、生姜片，转中火煮1小时左右，再加入猪肝片，待熟透后加入盐调味即可。

### 功效点评

本品能养血止血、补中益气，适合月经过多而贫血的女性食用。



# 姜葱羊肉红枣汤

## 改善月经期小腹冷痛

### 原料

羊肉100克，大葱、生姜各10克，红枣5枚，盐适量。

### 做法

1. 羊肉洗净，切片。
2. 大葱和生姜洗净，切细丝；红枣洗净，去核。
3. 将羊肉片、大葱丝、生姜丝、红枣放入锅中，加入盐和水，炖煮至羊肉软烂即可。

### 功效点评

本品能补血、散瘀、祛寒，可有效改善月经期小腹冷痛、手足不温等症状。



### TIPS

烹饪羊肉时放一点茶叶或一块橘皮，羊肉更容易烂熟。

### TIPS

因为桂圆肉性质温热，有上火发炎症状的女性暂时不宜饮用此粥。



# 桂圆肉粥

## 改善月经期面色苍白

### 原料

桂圆肉10克，红枣5枚，莲子20克，大米60克，白糖适量。

### 做法

1. 大米、莲子洗净；红枣洗净，去核。
2. 将红枣与桂圆肉、莲子、大米一同放入锅中，加清水适量，煮熟成稀粥即可。喜好甜食者，可加适量白糖同煮成粥。

### 功效点评

本品能补气血，起到滋润肌肤的作用，尤其适合月经期面色苍白的女性食用。

## 备孕期

备孕期女性注意合理饮食，不仅成功受孕，更有助于为未来宝宝的健康成长打下坚实的基础。

### 饮食妙计▶

#### ● 不偏食不挑食

可适量多吃些瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品、新鲜蔬菜及应季水果等，以全面补充身体所需的各种营养素，如：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及矿物质等。

#### ● 多吃富含维生素E的食物

维生素E能促进性激素分泌，能提高女性的生育能力，可起到一定的促孕作用。

富含维生素E的食物有：黄豆、花生、核桃、芝麻、植物油等。

#### ● 吃些补气血食物

气血充足更易使女性怀孕，备孕期女性应多吃些补气生血的食物，比如鸡肉、猪蹄、鱼、虾、红枣、桂圆、红豆、黑芝麻、花生等，以及阿胶、人参、黄芪、当归等药食两用食材。

### 重点食材推荐▶

食材名称	减效	效果
黑豆	黑豆含有雌激素类物质，能促进排卵、刺激卵泡发育，帮助女性受孕	95分
生姜	生姜能暖宫、祛宫寒，可有效调理宫寒性不孕	95分
乌鸡	乌鸡能补气血，对气血不足引发不孕的效果较好	90分
甲鱼	甲鱼能促进卵泡发育，帮助女性分泌透明拉丝白带，具有较好的促孕功效	85分

### 食材黑名单▶

咖啡 烧烤食物 酒 咸菜 咸鱼 罐头食品 芥末 麻辣烫

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

花卷（面粉+酵母），姜韭牛奶羹（生姜+韭菜+牛奶），蜜制黑豆（黑豆+白芝麻+蜂蜜）

#### 午餐

菠菜拌饭（菠菜+蒸大米饭），山药木耳炒核桃仁（山药+木耳+核桃仁+枸杞子），砂锅枸杞乌鸡（乌鸡+枸杞子）

#### 晚餐

红糖馒头（红糖+面粉+酵母），金针菇炒羊肉片（金针菇+羊肉片），黄花菜炖甲鱼（甲鱼+猪瘦肉+黄花菜+木耳）

**TIPS**

从月经干净后的第二天开始连服7天，最好早晨空腹喝。

## 姜韭牛奶羹

暖子宫、散寒、促孕

**原料**

生姜25克，韭菜30克，牛奶250克。

**做法**

1. 生姜洗净，切碎；韭菜择洗干净，切碎；将切好的生姜碎和韭菜碎放入榨汁机中，加入适量清水搅打成汁。
2. 把生姜韭菜汁放入锅中煮沸，再加入牛奶煮沸即可。

**功效点评**

本品具有暖子宫、散寒的作用，适合宫寒的女性饮用，有不错的促孕功效。

**TIPS**

患有肝炎的女性不宜食用甲鱼，以免加重肝脏负担。

## 黄花菜炖甲鱼

有助于排出优质卵泡

**原料**

甲鱼1只（约500克），猪瘦肉200克，黄花菜30克，木耳15克，盐适量。

**做法**

1. 将黄花菜、木耳泡发好，洗净；猪瘦肉洗净，切片；甲鱼用热水烫一下切开，去内脏，洗净，切块。
2. 把全部原料（除盐）放入炖盅内，加适量开水，炖盅加盖，放入水锅中，隔水炖2~3小时，加盐调味即可。

**功效点评**

本品能有效调理女性内分泌，避免内分泌失调引起的排卵障碍，具有促进卵泡发育、利于女性排出优势卵泡的作用。





**TIPS**

乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳。

## 砂锅枸杞乌鸡

补气血、呵护卵巢

**原料**

乌鸡1000克，枸杞子5克，盐、胡椒粉、葱段、生姜片各适量。

**做法**

1. 将乌鸡剁成块，放入砂锅内注入清水，待将沸时，撇去浮沫，加葱段、生姜片，大火烧开后，转小火长时间炖制。
2. 至鸡酥烂时，下盐、胡椒粉和枸杞子，再炖20分钟，使其充分入味即可。

**功效点评**

本品能补气血，呵护卵巢，使卵子更强健，有助于使女性成功受孕。



**TIPS**

黑豆入锅煮时最好经常打开锅盖搅拌一下，防止糊锅。

## 蜜制黑豆

促排卵、改善黄体功能不足

**原料**

黑豆300克，白芝麻少许，盐、白糖、蜂蜜各少许。

**做法**

1. 将黑豆洗净，加冷水浸泡，直至外皮开裂。
2. 将黑豆和泡黑豆的水放入锅中，加入白糖、盐煮开后，转用小火煮3小时，煮至还有少许汤汁时加入白芝麻、蜂蜜，稍煮片刻即可。

**功效点评**

本品具有促排卵的作用，还能改善黄体功能不足，有助于受孕。

## 金针菇炒羊肉片

有效调理女性不孕

### 原料

金针菇150克，羊肉片100克，香菜末、朝天椒段、盐、孜然粒各适量。

### 做法

1. 金针菇去根，洗净，焯水，过凉，沥干水分。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，炒香朝天椒段，放入羊肉片煸炒至变色，下入金针菇，加盐、孜然粒调味，撒上香菜末即可。

### 功效点评

本品具有补肾助阳的功效，能有效调理女性不孕、腰膝冷痛等症状。

### TIPS

此菜性温热，不适合夏季食用。

## 山药木耳炒核桃仁

增加怀孕概率

### 原料

山药半根，水发木耳30克，熟核桃仁、枸杞子各50克，葱花、生姜丝、盐各适量。

### 做法

1. 山药洗净，去皮，切片；木耳去蒂，洗净；枸杞子洗净。
2. 油锅烧热，将葱花、生姜丝爆香，先放入木耳与山药片入锅大火快炒，加盐，放入熟核桃仁、枸杞子翻炒均匀即可。

### 功效点评

本品富含抗氧化剂维生素E和锌，能改善女性的生育能力和女性成功怀孕的概率。

### TIPS

核桃仁表面的褐色薄皮不要剥掉，否则会损失掉一部分营养。

# 孕期

怀孕期间母子一体，孕期饮食的好坏关系着妈妈和胎儿的健康，要尽量安排好每天的饮食，一定要养成良好的饮食习惯。

## 饮食妙计▶

### • 孕早期吃些健脾胃食物

孕早期的1~3个月中，有的女性会出现恶心、呕吐、厌食等症状，此时应适量多吃些如小米、红薯、山药、南瓜、鲫鱼等健脾和胃的食物，以减轻脾胃的负担。

### • 孕中期吃些补气血食物

孕中期的4~6个月中，胎儿的生长速度较快，对气血的需要更多，可以多吃些

如乌鸡、猪肝、猪血、鳝鱼、海参、虾仁、鸡蛋等补气养血的食物。

### • 孕晚期适当限制主食摄入量

孕晚期的7~10个月中，大多数的准妈妈会出现水肿，应注意控制盐和水分的摄入量；适当限制米、面等主食的摄入量，以免胎儿过大，影响顺产分娩。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
鸡蛋	鸡蛋的蛋白质含量丰富，蛋白质是胎儿生长发育的基本原料	95分
菠菜	菠菜富含的叶酸可防止新生儿体重过轻、早产以及婴儿腭裂（兔唇）等先天性畸形疾病	90分
瘦肉	瘦肉富含的铁可促进胎儿的生长发育，还能预防孕期缺铁性贫血	90分
冬瓜	冬瓜高钾低钠，具有利尿的功效，可有效缓解孕期水肿	90分

## 食材黑名单▶

咖啡 烧烤食物 酒 咸菜 咸鱼 罐头食品 芥末 麻辣烫

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

豆沙包（红豆+面粉+酵母），阿胶粥（阿胶+大米+红糖），姜汁菠菜（菠菜+生姜）

### 午餐

黑米饭（黑米+大米），芹菜炒猪肉（芹菜+猪瘦肉），冬瓜银耳羹（冬瓜+银耳）

### 晚餐

小米面发糕（小米面+面粉+酵母），青椒墨鱼丝（墨鱼肉+胡萝卜+青椒），鸡蛋米醋汤（鸡蛋+米醋+白糖）



# 姜汁菠菜

## 预防胎儿畸形

### 原料

菠菜250克，鲜生姜末25克，盐、香油、酱油各适量。

### 做法

1. 将菠菜择洗干净，切段，在开水中略烫，捞出马上用凉开水过凉，放入盘中待用。
2. 将鲜生姜末放入碗中，加入酱油、盐、香油调制成调味汁，浇在菠菜段上，拌匀即可。

### 功效点评

本品富含孕期必需的营养素叶酸，可降低胎儿发生神经管畸形的危险性。



### TIPS

在焯烫菠菜的水中加一点盐和香油，焯出的菠菜颜色翠绿而不发黄。

# 芹菜炒猪肉

## 防治孕期贫血

### 原料

芹菜250克，猪瘦肉100克，葱花、生姜末、淀粉、料酒、酱油各适量，盐少许。

### 做法

1. 猪瘦肉洗净，切丝，加入淀粉、酱油、料酒拌匀；芹菜洗净，用水焯一下，切段。
2. 油锅烧热，爆香葱花、生姜末，放入猪肉丝，大火炒至肉丝熟后，加入芹菜段和盐炒匀，放酱油，大火快炒几下即可。

### 功效点评

本品富含孕妇、胎儿都需要的铁，能防治孕期贫血、预防胎儿早产。

### TIPS

芹菜叶所含的营养不输给芹菜茎，择菜时不宜将芹菜叶丢弃不吃。





#### TIPS

墨鱼表面的黑膜一定要撕掉，不然煮熟后腥味加重，吃起来还塞牙。

## 青椒墨鱼丝

安胎、利产、养血

#### 原料

墨鱼肉100克，胡萝卜15克，青椒150克，料酒、花椒油、生姜汁、葱末各适量，盐少许。

#### 做法

1. 墨鱼肉洗净，切成丝，开水中氽一下；胡萝卜洗净，去皮，切丝；青椒洗净，切丝。
2. 油锅烧热，下墨鱼丝稍煸熟，下葱末，再加胡萝卜丝、青椒丝，烹入料酒、生姜汁，加盐、花椒油，翻炒出锅即可。

#### 功效点评

本品能安胎、利产、养血，适合孕期的女性食用。



#### TIPS

冬瓜子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感好。

## 冬瓜银耳羹

消妊娠期水肿

#### 原料

冬瓜250克，银耳30克，盐、水淀粉各适量。

#### 做法

1. 冬瓜去皮、去瓤，切成片状；银耳用水泡发，洗净。
2. 油锅烧热，冬瓜片和银耳入锅煸炒片刻，加水烧至冬瓜片熟时，加入少许盐调味，淋入适量水淀粉勾薄芡即可。

#### 功效点评

本品能利水消肿，清热解毒，生津止渴。尤其适合妊娠期水肿的孕妇食用。



# 鸡蛋米醋汤

## 缓解妊娠呕吐

### 原料

鸡蛋1枚，米醋80克，白糖10克。

### 做法

1. 鸡蛋磕入碗中，打散，加米醋和白糖搅拌均匀成蛋液。
2. 汤锅置火上，加500毫升清水，大火煮开后，淋入搅拌好的鸡蛋液制成蛋花即可。

### 功效点评

此汤能和中止呕，缓解妊娠呕吐反应。



### TIPS

妊娠糖尿病患者不宜饮用此汤。

# 阿胶粥

## 安胎止血、补气血

### 原料

阿胶10克，大米100克，红糖适量。

### 做法

1. 将阿胶捣碎备用。
2. 取大米淘洗干净，放入锅中，加适量清水，煮为稀粥。
3. 待粥熟时，加入捣碎的阿胶、红糖，煮开即可。

### 功效点评

此粥能安胎止血、补气血，尤其适合孕早期见红者食用。

### TIPS

阿胶性滋腻，不宜连续服食过久，以免出现胸满气闷的感觉。





## 产期

女性在分娩中消耗了大量的体力，产后恰当的饮食调养可尽快为身体补充足够的营养，帮助产妇早日恢复体力。

### 饮食妙计▶

#### • 从流食或半流食开始

女性分娩后身体比较虚弱，胃肠功能会受到影响，需要慢慢地恢复。产后的第一周，最好吃以易消化、好吸收的流食或半流食为主，比如稀粥、蛋羹、烂面条、汤等。

#### • 蔬菜水果不宜少吃

给产妇食用鸡、鱼、蛋的同时，蔬菜、水果不宜少吃，新鲜的蔬菜和水果不

仅能补充肉、蛋类所缺乏的膳食纤维和维生素C，还能增强食欲、促进消化及排便，防止女性产后便秘的发生。

#### • 忌盲目进补

女性产后忌盲目进食补药和补品，如人参、鹿茸等，以免使产妇出现失眠、烦躁、心神不安、便秘、牙龈出血、口臭等不良反应；另外，这些补品可促进血液循环，易造成阴道流血不止。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
蛋类	蛋类富含蛋白质和铁，有利于产后体力恢复及血色素上升	100分
鸡肉	鸡肉能补气血，弥补分娩时身体消耗的气血，还利于分娩中创伤的修复	100分
红糖	红糖能补血、活血化瘀，有促进产后子宫收缩和恶露排出的作用	90分
小米	小米能增强食欲，改善消化吸收功能，有利于产妇的身体恢复	90分

### 食材黑名单▶

凉茶 冰镇饮料 冰激凌 西瓜 鸭肉 麻辣烫 韭菜 蒜薹 蒜苗 乌梅

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

蒸饺（面粉+小油菜+香菇），小米红枣粥（小米+红枣+红糖），五香鹌鹑蛋（鹌鹑蛋）

#### 午餐

奶香馒头（面粉+奶粉+酵母），清炒竹笋（竹笋），鲜奶炖鸡（鲜鸡+红枣+鲜奶）

#### 晚餐

软饭（大米+玉米碴），茄汁鲈鱼片（鲈鱼肉+番茄酱），南瓜绿豆汤（南瓜+绿豆）

# 茄汁鲈鱼片

## 促进伤口愈合

### 原料

鲈鱼肉250克，蛋清半个，蒜末、葱末、盐、料酒、番茄酱、水淀粉各适量，淀粉少许。

### 做法

1. 鲈鱼肉洗净，切片，加盐、料酒、蛋清、少许淀粉抓匀，炸熟，捞出，沥油。
2. 原锅留底油，炒香蒜末、葱末，加番茄酱翻炒1分钟，淋入水淀粉炒至略稠，下入炸好的鲈鱼片翻炒均匀即可。

### 功效点评

本品富含蛋白质，有助于剖宫产产妇的伤口愈合。



### TIPS

鲈鱼肉炸熟即可，炸制的时间不宜长，否则会失去鲜嫩的口感。

### TIPS

根部短且宽，最好接近圆形的竹笋会更好吃。

# 清炒竹笋

## 对产后瘦身有益

### 原料

竹笋350克，葱末、生姜末、盐、酱油各适量。

### 做法

1. 竹笋剥去皮，除去老的部分，切片备用。
2. 油锅烧至九成熟时，放入葱末煸香，再将竹笋片、生姜末、酱油、盐放入锅内翻炒，至笋熟即可。

### 功效点评

本品富含膳食纤维，有助消化，能促进肠道蠕动，加快排便，对产后瘦身有益。



# 番茄炒鸡蛋

增加营养、开胃

## 原料

鸡蛋2枚，番茄200克，盐、白糖各适量。

## 做法

1. 番茄洗净，去蒂，去皮，切片；鸡蛋磕入碗中，打散搅拌成蛋液。
2. 油锅烧热，淋入蛋液炒熟，盛出。
3. 原锅留油烧热，下番茄片煸炒，放白糖，再倒入炒熟的鸡蛋翻炒均匀，加适量盐调味即可。

## 功效点评

本品能给产妇增加营养，补充生产时的体力消耗，其略酸的味道还能帮助产妇开胃。

## TIPS

鸡蛋炒得嫩一些，更容易消化吸收。

# 鲜奶炖鸡

补充体力、补气养血

## 原料

鲜鸡半只（重约450克），红枣5~6枚，鲜奶2杯，生姜片、盐各少许。

## 做法

1. 将鲜鸡剁好，洗净去皮，汆水后切块；浸软红枣，去核洗净。
2. 把鲜鸡块、红枣及生姜片一同放入炖盅，注入鲜奶，大火炖2小时，加盐调味即可。

## 功效点评

产妇食用本品能补充体力、补气养血、增进食欲、促进乳汁分泌。

## TIPS

鸡肉宜选择肉质较嫩的小鸡，不但易消化，而且营养好吸收。



# 南瓜绿豆汤

## 对抗产后乳腺炎

### 原料

老南瓜500克，绿豆100克，白糖（或盐）适量。

### 做法

1. 绿豆洗净；老南瓜去皮洗净，切成约2厘米见方的块。
2. 绿豆下锅，加入适量清水，用大火烧沸后用小火煮，当绿豆皮被煮裂时，下入南瓜块，大火烧沸后改中火煮至南瓜块软熟，根据个人口味调入白糖（或盐）即可。

### 功效点评

本品具有清热、软坚散结的功效，能辅助治疗产后高发的乳腺炎。

### TIPS

南瓜宜选瓜肉呈很鲜艳橘黄色的，这样的南瓜营养价值更高。

### TIPS

熬煮此粥不宜加碱，否则会破坏小米中含有的B族维生素。

# 小米红枣粥

## 产后滋阴养血、恢复体力

### 原料

小米80克，干红枣20克，红糖10克。

### 做法

1. 小米淘洗干净，浸泡1小时；红枣洗净。
2. 锅置火上，加适量清水大火烧开，放入小米，再次烧开后改小火再煮10分钟，加入红枣同煮至米粒软烂，加入红糖煮至化开，搅拌均匀即可。

### 功效点评

本品含铁量高，对产后滋阴养血大有功效，能使产妇虚寒的体质得到调养，有助于恢复体力。

## 哺乳期

女性的母乳是宝宝最天然、安全、营养的食物，乳汁富含营养，可促进宝宝健康茁壮的成长。科学饮食能使哺乳妈妈的乳汁充足。

### 饮食妙计▶

#### • 吃些补气血食物

乳汁是脏腑内的气血所化，气血充足了，乳汁自然就会充足。女性产后可以多吃些小米、红豆、猪蹄、鲫鱼、鸡蛋、丝瓜、花生、芝麻等能补气血、通乳的食物。

#### • 不偏食不挑食

哺乳期女性不宜偏食、挑食，粗粮、细粮、荤、素、瓜、果，每样都要吃一些，这样才能摄取全面而均衡的营养，提

高乳汁质量。

#### • 补充足量的水分

水是乳汁中最多的成分，哺乳期女性饮水量不足时，就会使乳汁分泌量减少。除了每天适量喝些白开水外，还可以通过食用汤粥来补充水分。

#### • 忌吃生冷、寒凉食物

生冷、寒凉的食物有回乳的作用，不利于乳汁的分泌，是哺乳期女性的饮食禁忌。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
猪蹄	猪蹄有很好的催乳作用，适合哺乳期的女性食用	95分
鲫鱼	鲫鱼营养丰富，能增加乳汁分泌量，提高乳汁质量	95分
鸡蛋	鸡蛋含较高的蛋白质、铁以及其他营养素，对促进乳汁的分泌很有好处	90分
花生	花生能补气血，对气血不足导致的产后缺乳的女性有帮助	90分

### 食材黑名单▶

麦乳精 味精 咸菜 腊肉 洋葱 辣椒 韭菜 酒 咖啡 茶水

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

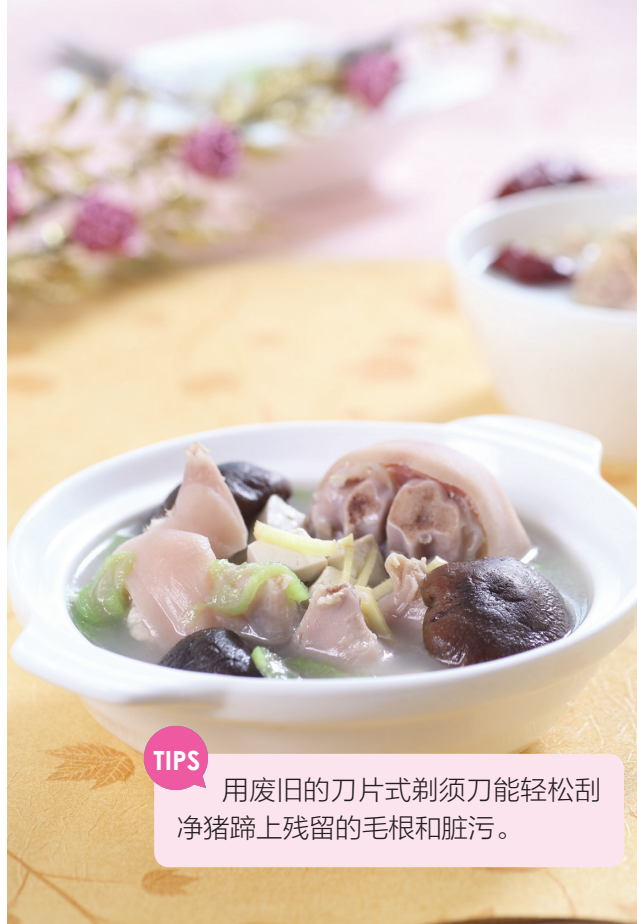
番茄鸡蛋卤面（面条+番茄+鸡蛋），花生豆浆（黄豆+花生）

#### 午餐

豆沙包（红豆+面粉+酵母），木耳炒黄花菜（木耳+黄花菜），猪蹄香菇炖豆腐（猪蹄+豆腐+丝瓜+香菇）

#### 晚餐

豌豆肉丁饭（豌豆+瘦肉+大米），奶汁鲫鱼汤（鲫鱼+冬瓜），清炒油菜（油菜+胡萝卜）



#### TIPS

用废旧的刀片式剃须刀能轻松刮净猪蹄上残留的毛根和脏污。

## 猪蹄香菇炖豆腐

### 补血通乳

#### 原料

猪蹄2个，豆腐、丝瓜各200克，香菇50克，盐、生姜丝各少许。

#### 做法

1. 猪蹄洗净，斩成小块；豆腐洗净，切成小块；丝瓜洗净，去外皮，切成薄片；香菇洗净。
2. 将猪蹄块置于锅中，加清水煮至肉烂时，放入香菇、豆腐块及丝瓜片，并加入盐、生姜丝，再煮10分钟后即可。

#### 功效点评

本品能补血通乳，是女性产后乳汁不多时的绝佳选择。



#### TIPS

不能只饮鱼汤而不吃鱼肉，因为鱼肉中的蛋白质是乳汁分泌所必需的营养。

## 奶汁鲫鱼汤

### 催乳、下乳

#### 原料

鲫鱼2条，冬瓜适量，葱末、生姜末、盐各少许。

#### 做法

1. 新鲜鲫鱼去鳞、鳃、内脏，冲洗干净，沥干水分；冬瓜洗净，去皮，切小片。
2. 鲫鱼下锅，烧开后，加葱末、生姜末，后改小火慢炖；汤汁颜色呈奶白色时加入冬瓜片，加盐调味即可。

#### 功效点评

鲫鱼能催乳、下乳；冬瓜具有利尿作用，同样利于乳汁分泌。鲫鱼和冬瓜搭配在一起催乳效果明显。





**TIPS**

对花生过敏的女性不宜饮用本品。

## 花生豆浆

提高乳汁中铁的含量

**原料**

黄豆、花生米各45克。

**做法**

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净；花生米洗净。
2. 将花生米、黄豆放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

**功效点评**

本品可使哺乳女性的乳汁分泌量增多，还能提高乳汁中铁的含量。



**TIPS**

面条入锅后要马上用筷子搅散，以避免面条彼此粘连。

## 番茄鸡蛋卤面

改善哺乳期食欲不振

**原料**

面条200克，番茄150克，鸡蛋2枚，盐、白糖、生姜丝各适量，鲜汤100毫升。

**做法**

1. 番茄洗净，切小块；鸡蛋磕入碗内，打散，炒熟。
2. 油锅烧热，下入生姜丝爆出香味，倒入番茄块，加入盐、白糖和鲜汤煮开，放入炒熟的鸡蛋，稍煮成番茄鸡蛋卤。
3. 将面条煮熟后捞入碗内，加入番茄鸡蛋卤拌匀即可。

**功效点评**

本品能生津开胃，对哺乳期食欲不振女性有改善食欲作用。

*PART*

5

## 养五脏饮食 美丽常驻的法宝

中医有五色食物养五脏、五味食物养五脏的说法，说明饮食对五脏的调养是较为有效和重要的。而许多女性面色无华、肌肤粗糙、皱纹累累，往往缘于五脏功能失调。女性可以通过饮食调养好五脏才能美丽常驻、容颜不老。

# 养心，让面色更红润

《黄帝内经》中说：“心主血脉，其华在面。”心脏健康的女性面色是红润的，心脏欠佳的女性面色则苍白无华。合理饮食是女性保持心脏健康的科学途径之一。

## 饮食妙计▶

- 适量吃些苦味食物

苦味与心相应，能补心，可增强心脏的功能。常见的苦味食物有：苦瓜、生菜、莴苣、芹菜、茴香、柚子等。但苦味食物一次不宜多吃，以免损伤脾胃。
- 吃些红色食物

《黄帝内经》中提到红色补心。红色食物进入人体后可入心、入血，能增强心脏的功能。
- 少肉多蔬果

肉吃多了，我们的血液中都是脂肪，会增加心脏的负担，加速毒素的产生；而常吃些新鲜蔬果，有助于为心脏减负，促进毒素排出，有益心脏的健康。
- 常吃橄榄油

橄榄油富含的单不饱和脂肪酸能降低坏“胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇），可起到保护心脏的作用。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
红豆	红豆颜色赤红，中医认为红色入心，红豆既能清心火，更能补心血	90分
红枣	现代营养学研究证实，红枣含有的环磷酸腺苷，对保护心脏十分有益	90分
花生	花生富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸，能降低患心脏病的风险	85分
樱桃	樱桃能补心血，使血脉通畅，助生心脏阳气	85分

## 食材黑名单▶

肥肉 动物油 咸菜 咸肉 咸鱼 猪大肠 浓咖啡 浓茶 炸薯条 酒

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
奶香馒头（面粉+奶粉+酵母），盐水花生（花生米+盐+花椒），红豆薏米汤（红豆+薏米），拍黄瓜（黄瓜+香菜）	燕麦饭（燕麦+大米），木耳炒百合（木耳+百合），猪心莲子汤（猪心+莲子+柏子仁），樱桃	二米饭（大米+小米），白菜烧带鱼（大白菜+带鱼），蜜枣核桃羹（蜜枣+核桃仁）



# 盐水花生

## 预防心血管疾病

### 原料

生花生米500克，葱段、生姜片、盐、桂皮、花椒各适量。

### 做法

1. 把生花生米洗净后，用清水浸泡24小时后捞出，沥干水分。
2. 把生花生米、葱段、生姜片、桂皮、花椒放入砂锅，注入清水用大火煮开后，改小火煮熟，加入盐再煮15分钟即可。

### 功效点评

花生米富含的白藜芦醇可抑制血小板聚集，有效减少胆固醇生成，能保护心脏、预防心血管疾病。



### TIPS

盐水花生做好后放置1~2天再吃，花生会更入味、好吃。

### TIPS

百合有药百合和菜百合之分，药百合味苦，菜百合味甜，而药百合的去火功效更强。



# 木耳炒百合

## 辅助调养心悸

### 原料

木耳30克，百合（干）10克，盐、葱末、水淀粉各适量。

### 做法

1. 木耳用水泡发，洗净备用；干百合用水泡发。
2. 油锅置火上，烧热后放入葱末爆香，倒入泡好的木耳煸炒片刻，再倒入百合一同爆炒3分钟，放盐调味，用水淀粉勾薄芡即可。

### 功效点评

本品具有养阴降火、清心安神的功效，可辅助调养心悸。

# 白菜烧带鱼

## 保护心脏和心血管

### 原料

大白菜200克，带鱼300克，葱花、生姜片、香菜末、白糖、醋、酱油、大料、盐各适量。

### 做法

1. 大白菜择洗干净，削成片；带鱼收拾干净，剁成约5厘米长的段。
2. 油锅烧热，放入带鱼段两面煎至色泽微黄，加葱花、生姜片、白糖、醋、酱油、大料、盐，淋入适量清水，放上大白菜片；大火烧开后转小火烧制15分钟，大火收干汤汁，撒上香菜末即可。

### 功效点评

本品含有丰富的不饱和脂肪酸，能保护心脏和心血管。



### TIPS

用热锅凉油煎带鱼不容易粘锅。

### TIPS

莲子宜选带心的，带心莲子的养心安神功效更好。

# 猪心莲子汤

## 补虚养心、安神定惊

### 原料

猪心200克，莲子50克，柏子仁30克，生姜片、盐、黄酒各适量。

### 做法

1. 将猪心洗净，切成片；莲子、柏子仁洗净，和猪心一起放入锅内，加入生姜片、黄酒和清水，用大火烧沸。
2. 撇去汤中浮沫，再改用小火炖至莲子酥烂，加入盐，再煮沸即可。

### 功效点评

本品有补虚养心、安神定惊的功效，可调理由心血不足所导致的惊悸、怔忡等症状。





# 红豆薏米粥

养心、清心火

## 原料

红豆、薏米各100克。

## 做法

1. 将红豆、薏米分别洗净，浸泡2小时。
2. 锅置火上，加入500毫升水，大火煮开，再倒入红豆、薏米，转小火煮烂成粥即可。

## 功效点评

本品能养心、清心火，有助于缓解口舌生疮、舌尖红等心火症状。

## TIPS

虚寒体质者不适宜长期食用，处于经期的女性更应避免食用。

## TIPS

上火、腹泻的女性不宜食用此羹。

# 蜜枣核桃羹

增强心肌收缩力

## 原料

蜜枣250克，核桃仁100克，白糖适量。

## 做法

1. 将蜜枣去核，洗净，沥干水分。
2. 蜜枣与核桃仁、白糖一起下锅，加水煮开后，转小火熬煮。
3. 待汤羹黏稠、核桃绵软即可关火食用。

## 功效点评

本品能增强动脉血管的弹性和心肌收缩力，改善心肌营养，对预防和调理心血管疾病有益处。



# 养肝，有效润肤祛斑

中医认为，女性之所以会长斑，与肝血不足、肝气郁结有很大关系。女性养肝护肝可以从饮食做起，用饮食保养好肝脏是很不错的润肤、祛斑方法。

## 饮食妙计▶

### • 吃点酸味食物

《黄帝内经》中提到食物的酸味与肝相应，能补肝，可增强肝脏的功能。常见的酸味食物有：酸奶、番茄、山楂等。但春季肝气旺盛时，就不要吃过多酸味食物，不然会造成肝气过盛。

### • 清淡饮食

养肝护肝宜清淡饮食，尽量少吃油

腻、油炸、辛辣食物，适量喝酒或完全戒酒不喝酒，否则会导致肝脏功能的失调。

### • 尽量不吃加工食品

尽量不吃罐头、方便面等加工食品，因为其中含有较多的防腐剂和色素，过量食用会增加肝脏的解毒负担，不利于肝脏的健康。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
动物肝脏	动物肝脏富含的维生素A能保护人体肝脏，阻止并抑制人体肝脏中癌细胞的增生	95分
鱼肉	鱼肉富含蛋白质，蛋白质具有修复肝细胞，促进肝细胞再生的功效	95分
芹菜	肝主青色，青色入肝经，多吃些芹菜这样的青色食物，有益肝气循环、代谢，还能舒缓肝郁	90分
红枣	红枣含有的糖类物质是保护肝脏的重要营养素，能防止摄入体内的毒素对肝细胞的损害	85分

## 食材黑名单▶

烈酒 方便面 香肠 罐头 霉变食物 麻辣烫 熏鱼 腊肉 烤肉 咸菜

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
鸡肝粥（鸡肝+大米），小米胡萝卜泥（小米+胡萝卜），木耳炒芹菜（木耳+芹菜）	豌豆饭（豌豆+大米），红枣鹌鹑蛋汤（红枣+鹌鹑蛋），韭菜炒虾仁（韭菜+虾仁+黄豆芽）	黑米面馒头（黑米面+面粉+酵母），番茄炒西蓝花（番茄+西蓝花），鲫鱼枸杞汤（鲫鱼+枸杞子）

**TIPS**

患有出血性疾病的女性不宜食用木耳，容易加重出血。

## 木耳炒芹菜

平肝清热、健胃利湿

**原料**

芹菜200克，木耳30克，生姜片、葱段、蒜片、盐各适量。

**做法**

1. 木耳泡发好，去蒂，洗净；芹菜择洗净后，切成段。
2. 将油锅置大火上烧热，待油烧热至六成时，放入生姜片、葱段、蒜片爆香。
3. 随即放入芹菜段、木耳、盐，炒至芹菜段断生即可。

**功效点评**

本品具有平肝清热、健胃利湿的功效，适合于肝火引起的头痛、眩晕目赤等症状。

**TIPS**

烹饪韭菜宜急火快炒起锅，稍微加热过火，便会失去韭菜特有的风味。

## 韭菜炒虾仁

有益肝脏功能

**原料**

韭菜200克，虾仁100克，黄豆芽50克，盐少许。

**做法**

1. 韭菜择洗干净，切成长段；虾仁清洗干净，把多余的水分挤出去；黄豆芽洗净放入开水中焯烫熟盛起备用。
2. 油锅烧热，把虾仁放入锅内先炒一下，随后将韭菜段、黄豆芽、盐放入锅内，加少量水，翻炒几下出锅即可。

**功效点评**

春季人体肝气偏旺，影响脾胃消化吸收功能，食用本品能增强脾胃之气，有益肝脏功能。



#### TIPS

胡萝卜尽量选颜色深一些的，颜色越深的胡萝卜其营养价值越高。

## 小米胡萝卜泥

### 促进肝脏排毒

#### 原料

小米50克，胡萝卜1根。

#### 做法

1. 将小米洗净，熬成粥，取上层小米汤。
2. 将胡萝卜去皮洗净，上锅蒸熟后，捣成泥状。
3. 将小米汤和胡萝卜泥混合搅拌均匀成糊状即可。

#### 功效点评

本品可促进肝脏排毒，还能帮助清理结肠中的垃圾加速将其排出体外。



#### TIPS

在煮鹌鹑蛋的水中加少许醋，蛋煮熟后很容易剥壳，蛋白不粘皮。

## 红枣鹌鹑蛋汤

### 养肝护肝、调理肝炎

#### 原料

红枣8枚，（煮熟）鹌鹑蛋4个，白糖适量。

#### 做法

1. 红枣洗净、去核，剁碎；煮熟鹌鹑蛋去皮。
2. 将剁碎的红枣放入锅中，加清水搅匀。
3. 在锅中放入去皮的鹌鹑蛋，大火煮开。
4. 加白糖，煮至白糖化开即可。

#### 功效点评

红枣能抑制肝炎病毒的活性；鹌鹑蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。二者搭配，有较好的养肝护肝、调理肝炎的作用。



# 鲫鱼枸杞汤

## 预防、调理脂肪肝

### 原料

枸杞子15克，鲫鱼750克，香菜6克，葱丝、醋、料酒、胡椒、生姜末、盐、香油、姜汁、清汤各适量。

### 做法

1. 鲫鱼收拾干净；香菜洗净，切段；枸杞子洗净。
2. 油锅烧热，加入胡椒、生姜末爆香，倒入清汤、姜汁、盐，放入鲫鱼、枸杞子、料酒烧开后，用小火炖20分钟，加入葱丝、香菜段、醋，淋上香油即可。

### 功效点评

本品能补肝护肝，有预防和调理脂肪肝的作用。

### TIPS

鲫鱼收拾干净后用少许白酒或葡萄酒腌一下，能去除土腥味。

# 鸡肝粥

## 养肝明目

### 原料

鸡肝、大米各100克，葱花、生姜末、花椒、盐各适量。

### 做法

1. 大米淘洗干净；鸡肝去净筋膜，用清水浸泡去血水，洗净，切成片。
2. 将大米与鸡肝片放入锅中，加适量清水煮成稀粥，待将熟时加入葱花、生姜末、花椒、盐等，再煮沸即可。

### 功效点评

此粥具有养肝明目的功效，适用于肝血不足所致的头目眩晕、视力下降、眼目干涩及贫血等症状。

### TIPS

鸡肝可以换成对肝脏有补益作用的猪肝、羊肝等动物肝脏。

# 养脾胃，给你好气色

脾胃主运化，脾胃通过消化食物来为人体补充气血，而气血是女性美丽的根本。女性一定要重视通过饮食养脾胃，让气血通畅，拥有美丽的好气色。

## 饮食妙计▶

- 适量吃些甜味食物

《黄帝内经》中提到食物的甘味（甜味）与脾相应，能补脾，可增强脾的功能。但甜味食物宜适量食用，不宜多吃，以免引发肥胖或血糖升高。
- 不暴饮暴食

暴饮暴食摄入过多的油腻或刺激性食物，会在新陈代谢中产生大量的毒素，造成脾胃的负担巨大。
- 饮食规律

每日三餐定时，到了固定时间，不管肚子饿不饿，都应主动进食，每餐食量适度，最好只吃七分饱，避免过饥或过饱。
- 进食细嚼慢咽

进食时细嚼慢咽，有助于减轻脾胃的负担，利于食物的消化和吸收，对养脾胃非常有好处。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
猪肚	猪肚能健脾补虚、益气开胃，适合脾虚或病后脾胃虚弱者食用	95分
糯米	糯米能温补脾胃，适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少	95分
山药	山药可补脾健胃，适合食欲不振、消化不良、久痢泄泻等脾胃功能差的人群食用	90分
红枣	红枣具有健脾和胃的作用，是脾胃虚弱者的调养佳品	85分

## 食材黑名单▶

冰镇饮料 冰激凌 冰镇西瓜 咸菜 芥末 麻辣烫 肥肉

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
红豆芝麻糯米姜片糊（糯米+红豆+黑芝麻+姜片），茼蒿炒萝卜丝（茼蒿+白萝卜），蒸山药	红薯饭（红薯+大米），肚片炒猴头菇（猴头菇+熟猪肚+胡萝卜+莴笋），牛奶鲫鱼豆腐汤（鲫鱼+豆腐+牛奶）	扁豆饭（扁豆+大米），白菜心拌海蜇（大白菜心+海蜇），荔枝枣汤（荔枝肉+红枣+黑枣）

# 白菜心拌海蜇

## 清胃火

### 原料

大白菜心、海蜇各150克，盐、醋、白糖、香油、蒜末、香菜末各适量。

### 做法

1. 大白菜心择洗干净，切细丝；海蜇用水浸泡去咸味，洗净，切丝。
2. 取大碗，放入大白菜丝和海蜇丝，加盐、醋、白糖、香油、蒜末、香菜末拌匀即可。

### 功效点评

本品能清热泻火，适用于胃火亢盛所致的头痛、齿痛、牙龈肿痛、呕吐、腹泻等症状。



### TIPS

叶子小、褶皱少的白菜含水分较多，适合凉拌食用。

# 茼蒿炒萝卜丝

## 帮助消化、通气开胃

### 原料

白萝卜250克，茼蒿150克，花椒、鸡汤、盐、水淀粉、香油各适量。

### 做法

1. 白萝卜切丝；茼蒿切段备用。
2. 油锅烧至七成热时放入花椒炸焦，捞去花椒渣；锅留底油，将白萝卜丝放入锅中煸炒，加入鸡汤。
3. 待白萝卜丝七成熟时再加入茼蒿段炒拌，加盐调味，菜熟透后用水淀粉勾薄芡，淋上香油起锅即可。

### 功效点评

本品能帮助消化、促进食欲，并能通气开胃。



### TIPS

白萝卜应选分量较重的，有沉甸甸感觉的，这种萝卜一般不会糠。



**TIPS**

用淘米水泡发猴头菇，可以减轻猴头菇的苦涩味。

## 肚片炒猴头菇

健脾益胃、防治胃病

**原料**

干猴头菇50克，熟猪肚100克，胡萝卜、莴笋各50克，生姜末、盐各适量。

**做法**

1. 干猴头菇用水泡发，洗净，焯水，切片；熟猪肚切片；胡萝卜洗净，切片；莴笋择洗干净，切片。
2. 油锅置火上，炒香生姜末，放入胡萝卜片、莴笋片中火翻炒2分钟，下入猴头菇片和猪肚片略炒，加盐调味即可。

**功效点评**

本品能健脾益胃，可治疗脾胃虚弱症状，还具有抑制幽门螺旋杆菌活性的功效，对胃病有良好的防治作用。

**TIPS**

荔枝性热，便秘的女性应少吃，以免加重便秘。

## 荔枝枣汤

平胃气、通九窍

**原料**

干荔枝肉、红枣、黑枣各15克。

**做法**

1. 将干荔枝肉、红枣、黑枣洗净，一同入锅，加适量清水，用大火煮沸。
2. 转用小火煎煮，至原料熟烂即可。

**功效点评**

本品能平胃气、通九窍，对各种类型的脾胃虚弱都有很好的调理作用。

# 牛奶鲫鱼豆腐汤

健脾、温胃进食

## 原料

牛奶200毫升，鲫鱼1条，豆腐100克，葱花、生姜片、盐各适量。

## 做法

1. 鲫鱼收拾干净，用热油煎至两面微黄；豆腐洗净，切块。
2. 砂锅内倒入适量温水置火上，放入鲫鱼、生姜片，大火烧开后转小火煮40分钟。
3. 在锅中下入豆腐块略煮，加盐调味，倒入牛奶，撒上葱花即可。

## 功效点评

本品能健脾、温胃进食，主治脾胃虚弱、不思饮食、浅表性胃炎、胃溃疡等病症。



## TIPS

鲫鱼煮汤前两面略煎，不但容易煮散，而且易于煮出奶白的汤色。

# 红豆黑芝麻糯米姜糊

健脾养胃

## 原料

糯米50克，红豆30克，黑芝麻10克，生姜片适量。

## 做法

1. 糯米淘洗干净，用水浸泡2小时；红豆用水浸泡4~6小时。
2. 将全部食材放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好。

## 功效点评

本品能健脾养胃，增强消化系统的功能，对调理脾胃虚弱有益。

## TIPS

浸泡糯米的水宜用来打豆浆，能较好地保存糯米中的营养。



## 养肺，滋润肌肤有光泽

人体通过肺气的宣发和肃降，使气血津液得以布散全身。肺功能失常过久，则肌肤干燥，面容憔悴。女性要想皮肤滋润不干燥且健康有光泽，首先要把肺养好。而通过饮食养肺补肺最有效。

### 饮食妙计▶

#### ● 吃些润肺食物

肺“喜润而恶燥”，燥邪最易伤肺，可常吃些百合、莲藕等润肺食物，对肺可起到一定的养护作用。

#### ● 多喝水

多喝水可以润肺，加速肺循环，促进痰液排出，这样也有利于沉积在肺部的有害颗粒随痰液一起排出体外。建议女性每天饮水量在1500~2000毫升，以白开水

为主。

#### ● 吃些白色食物

补肺的食物首选白色，中医认为白色入肺，白色食物与肺部对应，多吃白色食物有利于肺。例如白萝卜、白菜、菜花、银耳、甘蔗、山药、百合等。

#### ● 少吃凉食

《黄帝内经》中提到形寒饮冷则伤肺。养肺不要吃过寒食物，尤其是冷饮。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
雪梨	雪梨能润肺、化痰、止咳，可以滋润、保养肺部和呼吸道	90分
白萝卜	白萝卜熟吃能润肺化痰，生吃能清肺热、止咳嗽	90分
莲藕	莲藕熟吃能滋阴补肺，生吃能清热润肺	90分
百合	百合能润肺止咳，可增加肺内血液流量，改善肺部功能	90分

### 食材黑名单▶

芥末 麻辣烫 腌肉 烈酒 冰镇饮料 冰激凌

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

枇杷薏米粥（薏米+枇杷果+枇杷叶），凉拌白萝卜（白萝卜+红柿子椒），蒸山药

#### 午餐

麻酱花卷（面粉+芝麻酱+酵母），白果豆腐烩虾仁（豆腐+白果+虾仁+干贝+香菇+黄瓜），百合莲子汤（百合+莲子+枸杞子）

#### 晚餐

南瓜饭（南瓜+大米），藕片拌木耳（莲藕+木耳），雪梨蜂蜜羹（雪梨+核桃仁+蜂蜜）



# 藕片拌木耳

润肺、除秋燥

## 原料

莲藕150克，水发木耳20克，朝天椒1个，葱段、生姜末、白醋、盐、白糖、香油各适量。

## 做法

1. 木耳去蒂，洗净，撕成小朵，焯水，过凉；莲藕去皮，洗净，切薄片，焯水，过凉；朝天椒洗净，去蒂，切斜段。
2. 取盘，放入藕片、木耳、朝天椒段、葱段，加生姜末、白醋、盐、白糖和香油拌匀调味即可。

## 功效点评

本品具有润燥、养肺的功效，是除秋燥的佳品。

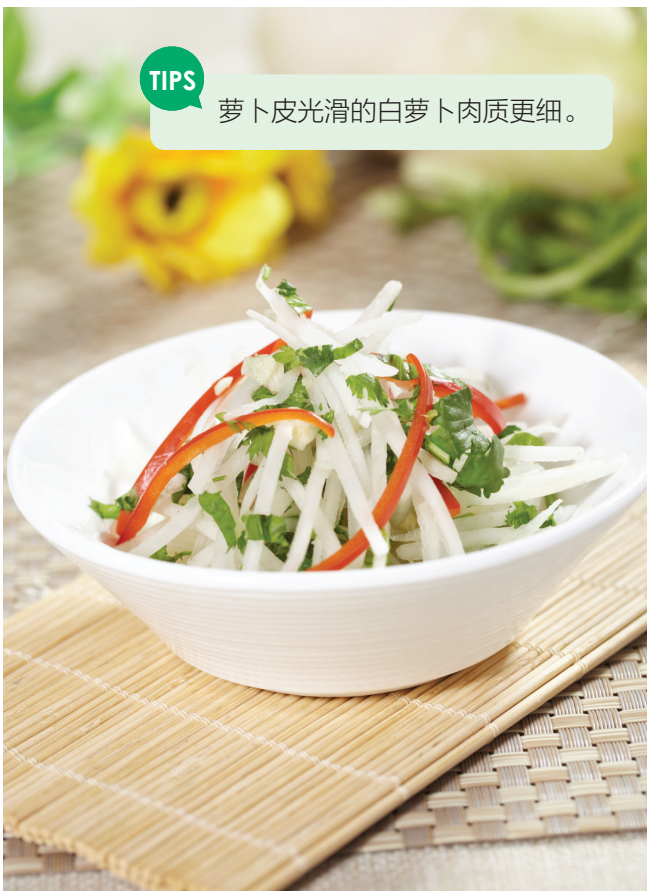


## TIPS

烹饪藕宜选用陶瓷锅或不锈钢锅，避免用铁锅、铝锅，使藕的颜色会变黑。

## TIPS

萝卜皮光滑的白萝卜肉质更细。



# 凉拌白萝卜

润肺养肺、抗雾霾

## 原料

白萝卜350克，红甜椒50克，香菜、蒜末、醋、白糖、香油各适量。

## 做法

1. 白萝卜洗净，切细丝；红甜椒洗净，去籽，切丝；香菜择洗干净，切碎。
2. 取盘，放入白萝卜丝、红甜椒丝、香菜碎，加蒜末、醋、白糖拌匀，淋上香油即可。

## 功效点评

本品能解毒、润肺，尤其适合污染较重的雾霾天气食用，能润肺、养肺。

# 白果豆腐烩虾仁

## 护肺养肺

### 原料

(盒装)豆腐1/2盒,白果20克,虾仁300克,(鲜)干贝2颗,香菇3朵,小黄瓜1条,生姜片、盐、水淀粉、葱段、高汤各适量。

### 做法

- 1.将虾仁和干贝洗净;豆腐、香菇、小黄瓜洗净后均切成块。
- 2.油锅置火上,将生姜片和葱段爆香,放入虾仁和干贝滑熟,倒入豆腐块、香菇块、小黄瓜块、白果翻炒均匀,加高汤,煮开后加盐调味,用水淀粉勾薄芡即可。

### 功效点评

本品能护肺养肺,可有效改善肺结核引起的盗汗及潮热。



### TIPS

白果有小毒,一次不宜多吃,烹饪这道菜放5~6粒(20克)粒白果即可。

### TIPS

蜂蜜要在汤凉至温热时加入,不然汤的高温会破坏蜂蜜的营养。



# 百合莲子汤

## 润肺、镇咳平喘

### 原料

鲜百合15克,莲子30克,枸杞子5克,蜂蜜少许。

### 做法

- 1.鲜百合择洗干净;莲子洗净,用清水浸泡2~3小时;枸杞子洗净。
- 2.汤锅置火上,放入莲子和适量清水,大火烧开后转小火煮至莲子熟透,加百合和枸杞子略煮,离火,凉至温热,加蜂蜜调味即可。

### 功效点评

本品能润肺、镇咳平喘,对肺燥病症有较好的预防和调理作用。



# 雪梨蜂蜜羹

## 润肺、清肺火

### 原料

雪梨2只，核桃仁50克，蜂蜜少许。

### 做法

1. 将雪梨洗净，去皮、除核，切片。
2. 将梨片和核桃仁入锅煮沸至梨熟，关火凉至温热。
3. 调入蜂蜜搅匀即可。

### 功效点评

本品可润肺、清肺火，对痰多黄稠、咽喉肿痛等肺火症状能起到缓解和治疗的作用。



### TIPS

核桃放进保鲜袋中拍碎，取核桃仁，不会进溅。

### TIPS

患有糖尿病的女性不宜食用此粥，因为枇杷的含糖量高。



# 枇杷薏米粥

## 补肺润燥

### 原料

枇杷果60克，枇杷叶10克，薏米100克。

### 做法

1. 枇杷果洗净，去皮、核，切成小块；将枇杷叶洗净，切成碎片备用。
2. 将枇杷叶放入锅中，加清水煮沸，捞去枇杷叶渣，再加入薏米煮成粥，待薏米烂熟时，加入枇杷果块，拌匀煮熟即可。

### 功效点评

本品能补肺润燥，适合肺阴亏虚之久咳、干咳无痰、气逆微喘的女性食用。



# 养肾，抗衰老显年轻

中医认为，肾为人体生长发育之根，脏腑机能活动之本。养好肾能帮助女性抗衰老、显年轻。女性要想肾脏好，合理饮食很重要。

## 饮食妙计▶

### • 适量多喝些水

肾脏是人体最重要的排毒器官之一，适量多喝些水能稀释毒素的浓度，促进肾脏新陈代谢，将更多毒素通过尿液排出体外，可减轻肾脏的负担。女性每天喝水量应为1500~2000毫升，最好喝白开水，也可以喝些淡茶。

### • 减少盐的摄入量

盐的摄入量不宜多，每天盐的摄入量不宜超过6克。因为高盐膳食会增加肾脏

负担，导致肾脏损伤。

### • 吃些黑色食物

中医认为黑色入肾，黑色食物对肾脏可起到滋养和呵护作用。

### • 少吃冷食

爱吃冷食会伤肾，因为凉气会影响肾脏的血液循环，肾小球的供血也会出现问  
题，可能导致肾小球萎缩或钙化，易引发  
肾炎，易出现蛋白尿与血尿。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
黑豆	黑豆不仅形状像肾，还能补肾强身，特别适合肾虚的女性食用	95分
枸杞子	枸杞子能补肾养肾、祛除腰痛，最适合中年肾虚女性食用	95分
核桃	核桃能补肾、利尿消石，常用于肾虚腰痛、尿路结石等症状	90分
黑芝麻	黑芝麻对肾功能失调引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软等有较好的食疗保健作用	90分

## 食材黑名单▶

咸菜 咸鱼 腊肉 炸薯片 方便面碳酸饮料 冰镇饮料 冷食

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
黑芝麻山药羹（黑芝麻+山药），蒸红薯，紫葡萄	黑米饭（黑米+大米），大白菜炒木耳（大白菜+木耳），黑豆排骨汤（黑豆+排骨）	韭菜鸡蛋包子（韭菜+鸡蛋+面粉），清蒸枸杞虾（虾+枸杞子），核桃桂圆汤（核桃仁+桂圆肉）



#### TIPS

用剪刀剪开虾背，用牙签可以轻松挑除虾线。

## 清蒸枸杞虾

### 强肾健肾、增强性功能

#### 原料

虾300克，枸杞子15~20粒，葱段、生姜片、米酒、盐各适量。

#### 做法

1. 虾洗净，去除须角，并且挑除虾线，洗净沥干备用。
2. 将虾分别排入深盘中，每只虾不可重叠，撒上枸杞子，铺上葱段、生姜片，滴入米酒，撒上盐。
3. 蒸锅中倒入2杯水，大火煮开，放入摆好枸杞虾的盘子，隔水蒸5~7分钟熄火端出即可。

#### 功效点评

本品能强肾健肾，促进女性排卵，增强性功能，提高生育能力。



#### TIPS

核桃仁表面的褐色薄皮虽然味道苦涩，但能够软化血管、抗癌。

## 核桃桂圆汤

### 补肾、调理肾阳虚

#### 原料

核桃仁150克，干桂圆肉25克，白糖少许。

#### 做法

1. 核桃仁稍掰碎；干桂圆肉洗净。
2. 汤锅置火上，放入核桃仁碎、桂圆肉，加适量清水大火烧开后，转小火煮30分钟，加入白糖煮至化开即可。

#### 功效点评

本品可补肾、去冷寒，对于由肾阳虚所引起的腰膝冷痛、乏力、白发早生，都有很好的调理作用。



#### TIPS

绿心黑豆比黄心和白心的黑豆更营养，因为绿心黑豆花青素含量多。

## 黑豆排骨汤

### 补肾强身

#### 原料

黑豆80克，排骨100克，生姜片、香菜末、盐各适量。

#### 做法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡4~6小时；排骨切块浸泡去血水，洗净，氽水。
2. 油锅烧热，炒香生姜片，放入排骨块和黑豆翻炒均匀，加入适量清水煮至排骨熟透，加盐调味，撒上香菜末即可。

#### 功效点评

本品能补肾强身、调理肾虚，常食能起到不错的养颜效果。



#### TIPS

黑芝麻外面有一层稍硬的膜，只有把其碾碎或磨成粉才能使人体吸收到更多的营养。

## 黑芝麻山药羹

### 补肝肾、清虚火

#### 原料

黑芝麻、山药各50克，白糖10克。

#### 做法

1. 将黑芝麻去杂质，洗净晾干，放锅内用小火炒香；山药放入干锅中烘干；用家用粉碎机分别将炒香的黑芝麻与烘干好的山药打成细粉备用。
2. 将黑芝麻粉和山药粉缓缓加入开水锅内，放入白糖，不断搅拌，煮5分钟成羹即可。

#### 功效点评

本品能补肝肾、清虚火，可用于女性肾阴虚、肾精亏少引起的脱发、头发早白等。



*PART*

6

## 女性常见病饮食 远离病痛健康无忧

---

现代女性生活节奏加快，身体体质日益下降，极容易患妇科病，患上妇科病的女性切忌讳疾忌医，除了积极治疗外，更要根据病情合理饮食，这样才能早日远离病痛，健康无忧的乐享生活！

## 月经不调

月经不调几乎是每个女性都会遇到的事情，月经不调时除了要保持良好的生活习惯，在饮食上也要多加注意，这样才有助于将月经调理得顺顺当当。

### 饮食妙计▶

#### • 闭经者吃活血通络食物

闭经的女性应吃些生姜、红糖、山楂、油菜、红枣等具有活血通络作用的食物。

#### • 月经早来者吃清热凉血食物

月经总是早来的女性，应少吃辣椒、生姜、胡椒等辛辣食物，炸薯条、炸鸡块

等容易上火的油炸食物也要少吃，宜吃些黄瓜、冬瓜、大白菜等能清热凉血的食物。

#### • 月经迟来者吃温热食物

月经时常迟来的女性，宜吃些生姜、红糖等性温热的食物，忌吃螃蟹、鸭肉、绿豆、苦瓜、凉茶及各种冷饮。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
乌鸡	乌鸡具有补气养血、调经的功效，对于气血两亏引起的月经不调有显著的调理作用	95分
墨鱼	李时珍称墨鱼为“血分药”，是治疗女性月经失调、血虚闭经的良药	95分
红枣	红枣能补血补气，可有效调理月经不调；另外，红枣能养肝，女性保护好肝脏，月经每个月才能顺顺畅畅	90分
莲藕	莲藕“活血而不破血，止血而不滞血”，适用于月经不调、月经提前且量多	85分

### 食材黑名单▶

冰镇饮料 冰激凌 冰镇西瓜 芥末 辣椒 麻椒

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

当归大米粥（大米+柴胡+香附+川穹+当归），彩椒墨鱼仔（墨鱼+彩椒），蒸红薯

#### 午餐

栗子肉饭（大米+栗子肉），鱼香藕盒（莲藕+鱼肉+鸡蛋+面粉），山药红枣炖羊肉（羊肉+山药+枸杞子+红枣+桂圆肉）

#### 晚餐

香菇油菜包子（油菜+香菇+面粉+酵母），山楂糖（山楂+白糖），白果乌鸡汤（乌鸡+莲子肉+糯米+白果）

## 鱼香藕盒

养心安神、调经

### 原料

莲藕200克，鱼肉100克，鸡蛋1枚，淀粉、面粉各100克，盐、香油、五香粉、葱末、生姜末各适量。

### 做法

1. 将鱼肉用盐、香油、五香粉和葱末、生姜末搅拌成馅；将少许面粉和淀粉混合，打入鸡蛋，搅拌成糊状。
2. 莲藕洗净，去皮，切厚片（从中间切一刀，但不要切到底），在中间塞入馅。
3. 将装入馅的藕夹均匀沾上淀粉糊，下入油锅中炸熟即可。

### 功效点评

本品能养心安神、调经，可有效调理更年期女性因情绪暴躁等引发的月经不调。

### TIPS

墨鱼的嘌呤含量较高，患有痛风的女性不宜食用。

### TIPS

藕夹切得薄一些，塞入的肉馅不宜多，这样更容易炸熟。

## 彩椒墨鱼仔

调养月经、补中益气

### 原料

墨鱼300克，彩椒80克，生姜末、葱段、料酒、盐各适量。

### 做法

1. 墨鱼去头去骨，切成方块氽水；彩椒洗净切成菱形方块。
2. 油锅烧热，放入葱段、生姜末爆香，放墨鱼块，放适量料酒翻炒，马上加入彩椒块加盐炒熟即可。

### 功效点评

本品能养血滋阴、补中益气，可用于月经失调、血虚闭经、崩漏的调养。



# 山药红枣炖羊肉

补气血、补脾补肾

## 原料

羊肉（瘦）300克，山药、枸杞子、红枣、桂圆肉各20克，生姜片、盐、料酒各适量。

## 做法

1. 将瘦羊肉洗净切块；山药洗净去皮，切块；枸杞子、桂圆肉、红枣洗净。
2. 锅加油烧至七成热，放入羊肉块、生姜片翻炒，加入料酒和适量清水煮沸。
3. 将羊肉汤移至砂锅内，加入山药块、红枣、桂圆肉、枸杞子，煮至羊肉块熟烂，加适量盐调味即可。

## 功效点评

本品补气血、补脾补肾，对月经不调大有好处。



## TIPS

桂圆性质温热，直接吃容易上火，煮汤时加入吃了就不易上火。

## TIPS

莲子是滋补之品，脘腹胀闷和大便干结的女性不宜食用。

# 白果乌鸡汤

改善月经紊乱

## 原料

乌鸡1只（约500克），莲子肉30克，糯米15克，白果10枚，胡椒、盐各适量。

## 做法

1. 将乌鸡宰杀，去毛、内脏，洗净；将莲子肉、糯米、胡椒洗净。
2. 把白果、莲子肉、糯米、胡椒装入鸡腹腔内，封口后，放至炖盅内，加适量清水后加盖。
3. 隔水用小火炖2~3小时，至鸡熟烂，加盐调味即可。

## 功效点评

此汤能益气、滋阴，对于月经紊乱有一定疗效，经常食用还能美容。



# 当归大米粥

## 补血活血、调经

### 原料

柴胡、香附、川穹、当归各15克，大米150克，白糖少许。

### 做法

1. 柴胡、香附、川穹、当归四味中药入药罐，加水煎浓汁，去掉药渣备用；大米洗净，浸泡2小时备用。
2. 药汁连同大米一起入锅中，小火煮成粥即可食用，喜欢吃甜可加白糖来调味。

### 功效点评

本品具有补血活血、调经的功效，用于血虚、血瘀引起的月经不调、闭经等。

### TIPS

此粥不宜用高压锅或不锈钢锅煮制，使用砂锅小火慢炖营养最佳。

### TIPS

经期不宜食用，会使月经量增多。

# 山楂糕

## 调理血瘀型闭经

### 原料

山楂500克，白糖500克，熟植物油少许。

### 做法

1. 将山楂洗净，拍碎，放入锅内，加适量清水，用大火煮开后，转小火煎熬20分钟，取汁，这样重复取汁3次。
2. 将3次取得的山楂汁一起放入锅内煎熬，至山楂液稠厚时，加白糖搅匀，继续用小火熬煮至山楂糖液呈透明状时，停火，冷却后即可。

### 功效点评

本品能活血化瘀，适用于血瘀型闭经、下腹刺痛者。

# 乳腺增生

膳食和营养对乳腺疾病起着特殊的催化作用，女性注意日常合理饮食，对预防和调理乳腺增生大有裨益。

## 饮食妙计▶

### • 低脂饮食

女性摄入较多的脂肪，能促进身体内某些激素的生成和释放，会刺激乳房腺体过度增生，导致乳腺增生更加严重。

### • 多吃新鲜蔬果

新鲜的蔬菜和水果富含膳食纤维，膳食纤维能抑制脂肪合成，降低过高的雌激素水平，有利于乳腺增生的康复。

### • 吃些疏肝理气食物

常吃些白萝卜、橘子、玫瑰花等能疏肝理气的食物，可起到解郁散结的作用，有助于消除乳腺增生。

### • 远离添加激素的肉类

不吃用雌激素喂养的鸡、鸭、鱼等动物性食品，其所含有的雌激素成分可使乳腺增生的病情加重。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
海带	海带能软坚散结，可起到缩小乳腺增生肿块、消除乳腺增生疼痛的作用	90分
黑豆	黑豆富含的异黄酮能使女性内分泌失调得到纠正，降低患乳腺增生的风险	90分
大白菜	大白菜富含的膳食纤维能减少脂肪吸收，抑制脂肪合成，使雌激素水平下降，有利于乳腺增生的康复	90分
丝瓜	丝瓜具有行气通络、化痰散结的功效，对预防和调理乳腺增生有益	80分

## 食材黑名单▶

炸薯条 炸鸡块 肥肉 咖啡 酒 花粉 蜂王浆 甜饮料 甜点心

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

全麦馒头（全麦面粉+酵母），白菜木耳烧豆腐泡（白菜+木耳+豆腐泡），橘核橘络茶（鲜橘络+橘子籽）

### 午餐

玉米面发糕（玉米面+黄豆面+酵母），槐花清蒸鱼（鲫鱼+槐花），海带煮排骨（海带+猪排骨）

### 晚餐

黑豆饭（黑豆+大米），番茄丝瓜汤（番茄+丝瓜），菠菜拌平菇（菠菜+平菇）



**TIPS**

一定要去净鲫鱼腹内的黑膜，这层黑膜很脏而且土腥味很重。

## 槐花清蒸鱼

保护乳腺、预防增生

**原料**

鲫鱼500克，槐花15克，葱白段、紫皮蒜、生姜片、盐、料酒各适量。

**做法**

1. 将鲫鱼收拾干净，沥干水分，在鱼体躯干斜切3~5刀；放入盘中，加葱白段、生姜片、蒜、盐、料酒和适量清水。
2. 将鲫鱼放进蒸屉，盖上锅盖，锅上汽后用小火蒸20分钟，放入洗净的槐花即可。

**功效点评**

本品富含的必需氨基酸和不饱和脂肪酸，有保护乳腺的作用，对预防乳腺增生有益。

**TIPS**

切大白菜时宜顺丝切，这样切的白菜烹饪时更容易烂熟。

## 白菜木耳烧豆腐泡

促进乳腺增生康复

**原料**

白菜200克，水发木耳、豆腐泡各50克，葱花、老干妈、盐各少许。

**做法**

1. 白菜洗净，削成片；水发木耳去蒂洗净。
2. 油锅烧热，加葱花和老干妈炒香，放入豆腐泡、白菜片和木耳翻炒均匀。
3. 锅中加适量清水，用中火烧至白菜片熟透，待锅中汤汁收干，加盐调味即可。

**功效点评**

乳腺增生是雌激素分泌过多造成的，白菜富含的吲哚3-甲醇化合物能帮助分解雌激素，有利于乳腺增生的康复。



#### TIPS

排骨煮前用沸水氽烫一下，能去除血水、减淡肉腥味。



#### TIPS

幼嫩的丝瓜柔软而富有弹性，棱边较软，外形稍细小。

## 海带煮排骨

### 预防和改善乳腺增生

#### 原料

海带50克，猪排骨200克，生姜片、葱花、盐各适量。

#### 做法

1. 将海带洗净，切段，备用。
2. 将猪排骨洗净，切块，备用。
3. 将海带段和排骨块、生姜片一起下锅，加适量水煮至排骨块烂熟，加盐调味，撒上葱花即可。

#### 功效点评

本品富含的碘元素对于乳腺增生有很好地预防和改善作用。

## 番茄丝瓜汤

### 抗乳腺增生

#### 原料

丝瓜1根，番茄2个，葱花、盐、香油各适量。

#### 做法

1. 将番茄洗净，用沸水烫一下，去蒂，撕去外皮，切薄片；丝瓜刮净绿皮，洗净，去蒂，切片。
2. 汤锅置火上，放500毫升水烧开，放入丝瓜片、番茄片，待菜熟时，加葱花、香油、盐调味即可。

#### 功效点评

本品具有行气通络、化瘀散结的功效，可起到抗乳腺增生的作用。



## 橘络茶

散结通络、缓解乳腺增生

### 原料

鲜橘络3克，橘子籽15克。

### 做法

橘子籽压碎，连同鲜橘络一同放进大杯中，冲入适量清水，盖上杯盖闷泡10分钟，代茶饮即可。

### 功效点评

本品能疏肝理气、散结通络，能够有效地缓解乳腺增生。

### TIPS

本品用于乳腺增生的调养，每天1剂，连喝7天为1个疗程。

## 黑豆饭

双向调节雌激素水平

### 原料

大米60克，黑豆30克。

### 做法

1. 黑豆用清水浸泡4~6小时，洗净，放入电饭锅中，加适量清水煮至八成熟。
2. 大米淘洗干净，倒入煮黑豆的锅中，加入焖米饭所需的水量，将电饭锅调到焖饭档，蒸制电饭锅提示米饭蒸好即可。

### 功效点评

本品所富含的大豆异黄酮能双向调节女性的雌激素水平，起到预防和辅助调养乳腺增生的作用。

### TIPS

黑豆的表皮含有天然色素，用水长时间浸泡会掉色，正常情况下泡黑豆的水是紫红色。



# 盆腔炎

盆腔炎一定要做到早发现、早治疗，因为盆腔炎治疗不彻底是会导致不孕的。患有盆腔炎的女性在积极治疗的同时，还需要配合适当的饮食调理，来预防病情复发或加重。

## 饮食妙计▶

### ● 饮食清淡易消化

盆腔炎引起发热时宜吃些清淡易消化的食物，高热伤津者可喝些梨汁、西瓜汁、苹果汁等。

### ● 不吃温补食物

盆腔炎病性属热居多，食用狗肉、鹅肉等温补食物犹如火上加油，会加重身热、口苦、白带黄稠等症状。

### ● 不吃辛辣刺激性食物

辣椒、浓茶、咖啡等辛辣刺激性食物会刺激炎症病灶，造成局部充血，可使盆腔炎的病情加重。

### ● 不吃寒凉食物

盆腔炎不仅与热有关，也与血液瘀滞有关，盆腔炎患者常伴有小腹痛就是这个缘故，食用寒凉食物会加重血液瘀滞，易使盆腔炎迁延不愈。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
金银花	金银花能促进肾上腺皮质激素的释放，对盆腔炎症有明显的抑制作用	95分
薏米	薏米能健脾去湿、清热排脓，对盆腔炎的调理有一定疗效	90分
桃仁	桃仁能对抗炎症、祛瘀血，对气滞血瘀型的盆腔炎有较好疗效	85分
苦菜	苦菜能消肿、凉血、破瘀、排脓，可用于盆腔炎的辅助调养，有助于缓解不适症状	80分

## 食材黑名单▶

冰镇饮料 白酒 芥末 辣椒 肥肉 炸薯条 炸鸡块 狗肉

## 一日三餐推荐菜单▶

早餐	午餐	晚餐
桃仁饼（桃仁+面粉），金银花粥（金银花+大米），菠菜炒鸡蛋（菠菜+鸡蛋）	薏米南瓜饼（南瓜+薏米+糯米粉），红豆葫芦羹（红豆+葫芦+红枣），芹菜炒肉（芹菜+鸡肉）	苦菜粥（大米+苦菜+猪肉末），小白菜虾仁包子（小白菜+虾仁+面粉+酵母），马齿苋拌黄豆芽（马齿苋+黄豆芽）

# 马齿苋拌豆芽

## 调理慢性盆腔炎

### 原料

马齿苋、绿豆芽各150克，白糖、醋、酱油、香油各适量。

### 做法

1. 将马齿苋、绿豆芽洗净，用开水煮熟，捞出并沥干水分。
2. 加入白糖、醋、酱油、香油调味，拌匀即可。

### 功效点评

本品能活血祛瘀、清热除湿，能增强盆腔局部的免疫功能，对慢性盆腔炎的调理有益。



### TIPS

不宜购买有刺鼻气味的豆芽，这种豆芽食用后会影响身体健康。

# 红豆葫芦羹

## 清热解毒、祛湿消肿

### 原料

葫芦1个，红豆60克，红枣15枚，冰糖适量。

### 做法

1. 将葫芦洗净，去瓢，加水煮成浓汁，备用。
2. 将红豆和红枣一起煮熟，去掉豆皮及枣核，捣成泥。
3. 把葫芦浓汁放入枣豆泥中，搅拌均匀，用小火继续熬煮成羹，加冰糖调味即可。

### 功效点评

本品具有清热解毒、祛湿消肿的功效，适宜患有盆腔炎的女性食用。

### TIPS

本品能利尿，尿频尿多的女性应少吃。





#### TIPS

桃仁有小毒，祛瘀能力极强，又称“破血药”，孕妇忌用。

## 桃仁饼

散瘀止痛、理气活血

#### 原料

桃仁20克，面粉200克，香油30毫升。

#### 做法

1. 将桃仁研成极细粉与面粉充分拌匀，加沸水100毫升和成面团，揉好后冷却。
2. 把面团擀成长方形薄皮子，涂上香油，卷成圆筒形，用刀切成均等的小段。
3. 把每一段擀成圆饼，在平底锅上烤熟即可。

#### 功效点评

本品能散瘀止痛、理气活血，对小腹两侧及下腹部有针刺样疼痛症状的盆腔炎效果较好。



#### TIPS

薏米仁宜用冷水轻轻淘洗，不要用力揉搓，以免造成水溶性维生素的流失。

## 薏米南瓜饼

祛湿浊

#### 原料

南瓜肉100克，薏米仁50克，糯米粉10克，蜂蜜、面包渣各适量。

#### 做法

1. 薏米仁洗净，浸泡1小时，蒸熟；南瓜肉隔水蒸熟，碾成泥，放入薏米仁和蜂蜜拌匀，再倒入糯米粉，揉成不粘手的面团。
2. 将面团搓长条，揪分成若干个小剂子，逐个揉圆再按扁，两面均匀粘上面包渣，放入平底油锅中，用小火煎至饼两面金黄即可。

#### 功效点评

此汤能祛湿浊，对盆腔炎有较好疗效，有助于减少盆腔积液、缩小炎性包块。



# 金银花粥

缓解炎症带来的疼痛

## 原料

金银花15克，大米50克。

## 做法

1. 金银花洗净浮尘，放入砂锅中，倒入600毫升清水浸泡5~10分钟，置火上，大火烧开后转小火煮15分钟；大米淘洗干净。
2. 取煎汁，加入大米煮至米粒熟烂的稀粥即可食用。

## 功效点评

此粥具有抗炎杀菌的功效，能缓解盆腔炎的疼痛症状。

## TIPS

金银花性味寒凉，炎症缓解后应停食，不建议经常食用。



# 苦菜粥

改善盆腔炎不适症状

## 原料

大米、苦菜各100克，猪肉末50克，盐适量。

## 做法

1. 将苦菜洗净；大米淘洗干净。
2. 大米和猪肉末入锅煮熟，放入苦菜略煮，调入盐即可。

## 功效点评

本品能清热解毒，对盆腔炎引起的发热、下腹胀痛、小腹两侧疼痛、带下色黄量多等症状具有较好疗效。

## TIPS

苦菜入锅煮煮的时间不宜长，以免损失营养，降低食疗功效。



## 更年期综合征

患有更年期综合征的女性一定要注意合理饮食，合理饮食能减轻不适症状，如果饮食不当则可能加重不适症状。

### 饮食妙计▶

#### • 注意补钙

钙有抑制神经兴奋的作用，能使情绪保持稳定，有助于改善更年期烦躁易怒，还能预防更年期女性高发的骨质疏松。常喝牛奶是补钙的最佳选择。

#### • 不吃刺激性食物

刺激性食物会加重更年期综合征的症状，辣椒、胡椒粉、咖喱粉、酒、浓茶、咖啡等刺激性食物应避免食用。

#### • 饮食清淡

每天食盐的摄入量应少于6克；忌吃动物油、动物内脏等高脂肪、高胆固醇食物，以免引发心脑血管疾病。

#### • 吃些抗氧化食物

吃些具有抗氧化作用的食物，对防治更年期综合征有益，这类食物有：红薯、圆白菜、胡萝卜、西蓝花、蓝莓等。

### 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
豆制品	豆制品含有的植物雌激素能平衡体内雌激素水平，有助于改善更年期的各种不适症状	95分
银耳	银耳能滋阴生津，可缓解潮热汗出、燥热口干等更年期不适症状	90分
百合	百合能宁心安神，可有效改善心神失常、虚烦惊悸、神志恍惚、失眠不安等更年期不适症状	85分
莲子	莲子能益肾养肾、养心安神，有助于消除烦躁失眠、夜寐多梦、体虚带下等更年期症状	85分

### 食材黑名单▶

肥肉 猪脑 咖啡 浓茶 白酒 芥末 辣椒 胡椒

### 一日三餐推荐菜单▶

#### 早餐

百合银耳粥（百合+银耳+枸杞子），糯米藕片（糯米+莲藕），鲜桑葚

#### 午餐

芹菜牛肉包子（芹菜+牛肉+面粉+酵母），猪肝枸杞蒸蛋羹（猪肝+鸡蛋+枸杞子），麦枣桂圆汤（小麦+葵花籽+红枣+桂圆肉）

#### 晚餐

玉米饼（玉米面+牛奶），荠菜拌豆腐（荠菜+豆腐），莲子白果山药汤（莲子+白果+淮山药）

# 荠菜拌豆腐

## 克服更年期症状

### 原料

荠菜150克，豆腐200克，香油、盐各适量。

### 做法

1. 将豆腐切成小方丁，用开水略烫，捞出备用。
2. 荠菜用开水焯一下，凉凉后切成末，撒在豆腐上，加香油、盐拌匀即可。

### 功效点评

本品所富含的植物雌激素能帮助更年期女性克服潮红、心情烦躁、排尿疼痛等症状，也有助于预防骨质疏松症、心脏病、阿尔茨海默病、结肠癌和子宫癌等更年期高发的疾病。



### TIPS

豆腐宜选择南豆腐，南豆腐口感较嫩，凉拌更好吃。

### TIPS

本品不宜久蒸，蒸锅上汽后蒸8分钟即可，不然蛋羹的口感不够鲜嫩。



# 猪肝枸杞蒸蛋羹

## 改善更年期贫血

### 原料

猪肝100克，鸡蛋2枚，枸杞子30克，盐、葱丝、生姜汁和清汤各适量。

### 做法

1. 猪肝洗净，切细粒；枸杞子洗净。
2. 鸡蛋打入碗内搅散，加入肝粒、生姜汁、葱丝、盐和清汤拌匀，撒上枸杞子，入蒸笼蒸熟即可。

### 功效点评

本品能补铁补血，对更年期综合征引起月经频繁、经血量多，导致的贫血有较好的调理作用。



# 糯米藕片

赶走抑郁、坏脾气

## 原料

糯米150克，莲藕2节，白糖适量。

## 做法

1. 将莲藕洗净去皮，在莲藕的顶端切开，形成大小两段，以方便灌糯米。
2. 把糯米用水洗净、浸泡，然后将糯米灌入莲藕的大段中，盖上小段，用牙签扎牢固，放入锅中加清水和白糖，用大火烧开后，然后转小火慢煮，至莲藕熟后切片装盘淋上白糖即可食用。

## 功效点评

本品富含可营养神经、调节神经功能的维生素B<sub>1</sub>，可改善焦虑、抑郁、爱发脾气等更年期症状。

## TIPS

莲藕中灌入的糯米不要压得太瓷实，因为糯米煮熟后会膨胀。

# 麦枣桂圆汤

缓解更年期及绝经期症状

## 原料

小麦25克，葵花籽20克，红枣5枚，桂圆肉10克，冰糖适量。

## 做法

1. 将红枣洗净，用温水稍浸泡，去核。
2. 将小麦、葵花籽、桂圆肉分别洗净。
3. 将小麦、葵花籽、红枣、桂圆肉、冰糖同时放入锅中，加适量水，煮汤即可。

## 功效点评

本品补血安神、健脾养胃，可缓解更年期妇女绝经期食欲缺乏、烦躁易怒、心烦失眠等症状。

## TIPS

小麦宜用陈小麦，陈小麦的食疗功效更好。

# 莲子白果山药汤

## 清心安神

### 原料

莲子30克，白果、淮山药15克，盐适量。

### 做法

1. 莲子浸泡1小时；白果敲碎外壳；淮山药去皮，切成小方块，用清水浸泡。
2. 锅内先注入6碗清水，加入白果、莲子大火煮开后转小火煮20分钟，加入山药块；煲至剩3碗水时，加入盐调味即可。

### 功效点评

本品具有清心安神的功效，适合绝经前后伴有心悸不寐、怔忡健忘、肢体乏力、皮肤粗糙的更年期女性食用。



### TIPS

可以用莲子、白果、淮山药与适量糯米煮成粥食用。

### TIPS

可以将百合、银耳烹炒成菜后食用。

# 百合银耳粥

## 补益肾气、健脾胃

### 原料

百合100克，银耳（干）15克，枸杞子、冰糖各30克。

### 做法

1. 百合一片片摘下，洗净；银耳、枸杞子泡发，银耳去蒂，撕成小块。
2. 将银耳块放入锅内加水淹没，中火煮约15分钟后，加入枸杞子煮5分钟，再加入冰糖煮化，放入百合略煮1分钟即可。

### 功效点评

本品能补益肾气、健脾和胃，对更年期女性都有的潮热、心悸、腰酸背痛、易生气、抑郁等症状有较好的调理作用。



# 习惯性流产

习惯性流产通常是指自然流产超过3次。有习惯性流产史的女性要遵循一定的饮食要求，才能有利于顺利安全地度过妊娠期。

## 饮食妙计▶

### • 多吃富含膳食纤维的食物

富含膳食纤维的食物能防治便秘，可起到预防流产的作用，因为用力排便很容易诱发宫缩，从而增加流产的危险。

### • 补充蛋白质和维生素

流产伤身，习惯性流产对身体的伤害更大，有习惯性流产史的女性应多吃些鱼、肉、蛋、豆制品等富含蛋白质的食物

和富含维生素的新鲜蔬菜，以加快身体的康复，尽快将身体调养好。

### • 饮食清淡易消化

孕期不宜吃辛辣刺激性食物，不宜过多吃油炸等容易上火的食物，尽量不吃或少吃油腻食物，宜吃些清淡易消化的蒸蛋、蒸鱼、蔬菜汤、粥、面条、包子等。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
阿胶	阿胶能调节子宫平滑肌的紧张状态，具有一定的安胎、缓解痉挛作用，可减少习惯性流产的发生	100分
乌鸡	乌鸡能益气养血、补肾，适用于气血不足、肾气亏虚的习惯性流产	95分
黑豆	黑豆含有的异黄酮能平衡女性内分泌，对调理黄体功能不全造成的习惯性流产有益	90分
花生	花生富含维生素E，维生素E又称生育酚，能促进胚胎的生殖、发育，可有效预防流产	85分

## 食材黑名单▶

螃蟹 马齿苋 薏米 山楂 冰镇饮料 浓茶 麻油 杏仁 白酒

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

素菜包（圆白菜+胡萝卜+面粉），阿胶鸡蛋粥（鸡蛋+阿胶+糯米），五香醋豆（黑豆+醋+五香粉）

### 午餐

二米饭（大米+小米），土豆山药泥（山药+土豆），黄芪牛肉蔬菜汤（黄芪+牛肉+番茄+西蓝花+土豆）

### 晚餐

鸡汁粥（乌鸡+大米），炒花生米（花生米+白糖），黄瓜炒鱿鱼（黄瓜+木耳+鱿鱼）



**TIPS**

黑豆能促进肠道蠕动而有通便作用，故平素大便溏薄的女性不宜食用。

## 五香醋豆

补肾养肾、调理肾虚

**原料**

黑豆300克，盐、五香粉、醋各适量。

**做法**

1. 将黑豆洗干净，加水泡一夜。
2. 将黑豆和适量的盐、五香粉、醋一起入电饭锅内。
3. 加适量水（效仿做米饭的水量）。
4. 然后按下“煮饭”键，待健弹起，黑豆煮熟，盛出晾干食用即可。

**功效点评**

本品能补肾养肾、调理肾虚，有效调理习惯性流产。因为中医认为：若肾虚则冲任不固，不能维系胎元，可致胎儿不易在子宫内存活，甚至屡孕屡堕。

**TIPS**

用软毛刷洗黄瓜，能将瓜身表面沟槽内隐藏的脏东西清洗干净。

## 黄瓜炒鱿鱼

补锌、安胎保胎

**原料**

黄瓜150克，木耳25克，水发鱿鱼100克，生姜片、蒜蓉、盐各少许。

**做法**

1. 黄瓜洗净，切菱形片；木耳泡发，洗净后沥干水；水发鱿鱼洗净，切花刀。
2. 油锅烧热，放入黄瓜片、木耳炒熟，盛起，再爆香生姜片、蒜蓉，加入鱿鱼花翻炒，把黄瓜、木耳倒进锅里炒匀，加盐调味即可。

**功效点评**

本品富含锌元素，能起到安胎保胎的作用，可避免因生长发育因素所导致的习惯性流产。



#### TIPS

服用黄芪时不宜吃萝卜，因为黄芪是补气的，而萝卜是行气、降气、破气的。

## 黄芪牛肉蔬菜汤

清胎热、止血安胎

#### 原料

牛肉500克，黄芪25克，番茄2个，西兰花、土豆各1个，盐1小匙。

#### 做法

1. 牛肉切大块，放入沸水中氽烫；土豆、番茄洗净切块；西兰花切小朵，洗净。
2. 备好的牛肉块和黄芪、番茄块、西兰花、土豆块一起放入锅中加水用大火煮开后，转用小火续煮30分钟，加盐调味即可。

#### 功效点评

本品能清胎热、止血安胎，可增加子宫胎盘血液循环，抑制母体对胚胎的排斥作用，对调理习惯性流产有较好疗效。



#### TIPS

土豆带皮蒸熟营养损失少，尤其是维生素C保留得更多。

## 土豆山药泥

健脾安胎

#### 原料

土豆50克，山药100克，蜂蜜适量。

#### 做法

1. 土豆、山药分别洗净，不用刮皮。
2. 将两者入锅中蒸熟，取出撕去外皮，放入容器中，按压搅拌成泥，调入蜂蜜拌匀即可。

#### 功效点评

本品能健脾。中医认为：脾健则胎固，脾为后天之本，气血生化之源，胎赖气血之载养，若脾虚化源不足，气血乏源，则血虚不能养胎，气虚不能载胎，胎失所养，导致流产。



## 鸡汁粥

补肾健脾、益气养血

### 原料

乌鸡1只（重约600克），大米100克，葱花、生姜末、盐各适量。

### 做法

1. 将乌鸡去毛杂，洗净，切块，放入沸水锅中，氽水后去血水和浮沫。
2. 煮至鸡肉熟后，取鸡汁与大米煮粥，待粥熟时调入葱花、生姜末、盐，再煮沸即可。

### 功效点评

本品能补肾健脾、益气养血，尤其适合习惯性流产的孕妇食用。

### TIPS

乌鸡用砂锅小火慢炖，煮出的汁更营养好喝。

## 阿胶鸡蛋粥

固胎、保胎

### 原料

鸡蛋2枚，阿胶30克，糯米60克，盐、香油各适量。

### 做法

1. 将鸡蛋搅打成蛋液；糯米洗净。
2. 锅内放入清水，烧开后加入糯米煮沸，转小火熬煮至成粥；放入阿胶，淋入鸡蛋液，搅匀，续煮两次，第一次煮沸后转小火，等锅内粥不沸时再大火煮沸，然后加入香油、盐，再次煮沸即可。

### 功效点评

本品具有较好的固胎、保胎功能，对习惯性流产和先兆性流产均有较好疗效。

### TIPS

饮用此粥时，不能同时喝茶，以免降低阿胶的滋补功效。



# 子宫肌瘤

患有子宫肌瘤的女性无论是手术治疗还是药物治疗，或是治疗前、治疗中或治疗后，都需要配合健康的饮食，这对子宫肌瘤可起到一定的抑制作用。

## 饮食妙计▶

### • 低脂饮食

子宫肌瘤的形成与长期大量雌激素刺激有关，高脂肪食物会促进女性雌激素的分泌，不利于子宫肌瘤的调养，饮食宜低脂、低胆固醇、高膳食纤维。

### • 饮食有节

患有子宫肌瘤的肥胖女性一定要减肥，身体肥胖容易合成雌激素，会加速子

宫肌瘤的生长。饮食有节，每餐吃七八分饱，避免营养过剩和摄入较多的热量，对减肥瘦身非常有益。

### • 忌吃保健品

忌吃蜂王浆、花粉、雪蛤等保健品，其富含的雌激素成分会对子宫肌瘤有促进发生或刺激生长的作用。此外，也不宜食用人参等有类雌激素样作用的补品。

## 重点食材推荐▶

食材名称	功效	效果
桃仁	桃仁的活血作用较强，可起到一定的缩小子宫肌瘤的作用	95分
山楂	山楂能活血化瘀、散结，可预防和调理子宫肌瘤	95分
海带	缺碘易诱发子宫肌瘤，海带富含的碘对子宫肌瘤有明显的抑制作用	90分
木耳	木耳能抗凝血，不利于子宫肌瘤的生长	90分

## 食材黑名单▶

蜂王浆 花粉 雪蛤 人参 芥末 辣椒油 白酒 冰镇饮料 冰激凌 肥肉 动物油

## 一日三餐推荐菜单▶

### 早餐

全麦花卷（全麦面粉+酵母），桃仁粥（桃仁+大米），开胃三丝（黄瓜+鸭梨+山楂糕）

### 午餐

玉米面饼（玉米面+面粉+牛奶+酵母），野菊花炒肉片（猪肉+野菊花），木耳冬瓜汤（冬瓜+木耳+海米+鸡蛋）

### 晚餐

海带焖饭（大米+水分海带），白萝卜炒猪肝（白萝卜+猪肝），二鲜汤（鲜藕+鲜茅根）

# 开胃三丝

## 活血化瘀、消散积聚

### 原料

新鲜黄瓜半根，鸭梨半个，山楂糕100克，白糖、香油各适量。

### 做法

1. 将黄瓜去蒂，洗净，切成细丝，入盘；山楂糕切成细丝，放在黄瓜丝上。
2. 鸭梨去蒂，削去外皮，去核，切成细丝，放入盘内，与黄瓜丝、山楂糕丝轻轻搅拌均匀。
3. 将白糖均匀地撒在盘上，滴入几滴香油，搅拌均匀即可。

### 功效点评

本品具有活血化瘀、消散积聚的作用，对调理子宫肌瘤大有裨益。



### TIPS

山楂糕应选添加剂少的，其营养功效更好。

# 白萝卜炒猪肝

## 补铁生血

### 原料

白萝卜250克，猪肝100克，黄椒丝、红椒丝、葱、盐各少许。

### 做法

1. 猪肝用清水浸泡去血水，去净筋膜，洗净，切成薄片；白萝卜洗净，切成薄片；葱洗净，切成葱花。
2. 油锅烧热，下猪肝片快速翻炒，至色变白，倒入白萝卜片、黄椒丝、红椒丝同炒至熟，最后加入葱花、盐即可。

### 功效点评

子宫肌瘤患者常伴有月经量多的症状，易导致贫血，食用本品能补铁生血，可起到预防和调理缺铁性贫血的作用。

### TIPS

患有胃溃疡、十二指肠溃疡的女性不宜吃白萝卜。





TIPS

将野菊花焯水，有助于去除其苦味。

## 野菊花炒肉片

疏肝理气、治疗气滞型子宫肌瘤

### 原料

野菊花30克，猪肉250克，料酒、盐、酱油、葱花、生姜丝各适量。

### 做法

1. 野菊花洗净，焯水；猪肉洗净切片，加料酒、盐、酱油、葱花及生姜丝腌渍。
2. 油锅烧热后，倒入腌好的猪肉片煸香后，加入野菊花炒至入味即可。

### 功效点评

本品能疏肝理气，适用于思虑过度、易生气引发的气滞型子宫肌瘤。



TIPS

1枚鸡蛋能煎出两张蛋皮，这样煎出的蛋皮比较薄，而且很容易翻面。

## 木耳冬瓜汤

清热利湿、健脾化痰，适合痰湿型子宫肌瘤

### 原料

冬瓜、木耳、银耳各150克，海米15克，鸡蛋1枚，盐、香油各适量。

### 做法

1. 冬瓜去皮洗净、切片；木耳、银耳洗净，水发后，撕小朵；海米淘洗干净；将鸡蛋搅打均匀摊成蛋皮，切片备用。
2. 锅内加入适量清水烧开，倒入海米、木耳、银耳煮沸，再加入冬瓜片煮至沸腾，加盐和蛋皮片，淋上香油即可。

### 功效点评

本品能清热利湿、健脾化痰，适用于饮食、劳倦损伤脾胃引发的痰湿型子宫肌瘤。



## 二鲜汤

清热滋阴、凉血止血，适于  
血瘀型子宫肌瘤

### 原料

鲜藕120克，鲜茅根120克。

### 做法

1. 将鲜藕洗净，切片；鲜茅根洗净，切碎。
2. 将两种原料一起放入锅中，加适量水煮沸后，再转小火煮2分钟，取汁即可。

### 功效点评

本品能清热滋阴、凉血止血，适用于血瘀型子宫肌瘤。



### TIPS

莲藕应选切口处有清香味的，不宜选闻着有酸味的。

## 桃仁粥

活血消瘤

### 原料

桃仁10克，大米70克。

### 做法

1. 桃仁挑净杂质，洗净浮尘，放入盛器中捣成泥；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入大米和桃仁泥，大火烧开后转小火煮成米粒烂熟的稀粥即可。

### 功效点评

本品具有活血消瘤的功效，适合有经前期腰酸腹胀痛、月经前期量多、行经期过长等症状的子宫肌瘤患者。

### TIPS

孕妇及便溏者不宜食用此粥。



## 专题页

# 女人不可丢掉的健康饮食习惯

注意点体型吧，  
你别再胖了。

我就爱吃肉。



饮食荤素搭配，能保持身体酸碱平衡，可使女性更美丽、健康、长寿。

午饭吃得太饱，走不动了，想睡觉。

趁午休出去散散步吧！



每餐吃七八分饱最健康，女性长期吃得过饱容易过早衰老。

学校食堂的饭菜太难吃，还是家里饭菜香。

慢点吃，没人跟你抢！



女性吃饭宜细嚼慢咽，细嚼慢咽能防治胃病、延缓大脑衰老、抗癌。

妈，早饭我来不及吃了。

化妆有时间，吃早饭没时间？



不吃早餐会影响上午的工作效率，还容易使女性变胖。

妈，这样做会损失营养！

女儿，把蒜薹和芹菜切好后洗了。



蔬菜宜先洗后切，以免蔬菜中的营养物质从切口处流失。

菜“吱啦”一声下锅，炒出的菜才香。

锅里的油都冒烟了。



炒菜别等油冒烟，不然会产生致癌物质和反式脂肪酸，对女性健康有害无利。

我也好这口，吃饭不吃点咸菜总感觉不可口。

服务员，来碟咸菜。



咸菜等腌渍食品富含致癌物质亚硝酸盐，女性应尽量少吃，常吃会增加患胃癌的风险。

走，我请客，这个月我涨工资啦！

想吃烧烤了，几天不吃就想！



远离烧烤、油炸食品，这类食物含有致癌物丙烯胺，容易使女性患卵巢癌、子宫癌。

你是淘米呢？还是搓米呢？

把米搓洗一下才干净卫生嘛！



淘米次数不宜多，轻轻淘一两次即可，忌手用力搓洗米，不然米中丰富的B族维生素会随着淘米水倒掉。

请问点的菜有什么忌口的吗？

我不吃胡萝卜。

我不吃香菜。



女性宜均衡饮食，这样才能摄取到全面而均衡的营养，均衡饮食即食物种类多样化，不偏食、不挑食。

这样做对身体健康不利！

把吃剩下熟食用保鲜膜包上，放冰箱里。



尽量不用保鲜膜包裹食物，保鲜膜含有的塑化剂易渗入到食物中，塑化剂通过食物进入女性体内，积累过多会导致女性内分泌紊乱。

买这么多香肠、午餐肉、方便面做什么？

下周要加班，多买些这类加工食品，吃起来方便省时。



尽量不吃加工食品，其含有的防腐剂、色素等化学合成物，这些物质积累在身体里过多，会损害女性的肝和肾。





下  
篇

爱动的女人  
不易老



*PART*

7

## 瘦身燃脂运动 最好的减肥药

运动是最好的减肥药，运动之所以能减肥，是因为肌肉在运动时需要消耗较大的热量，而这些热量主要来源于糖和脂肪的消耗。国际运动医学界认为，散步、慢跑、跳绳、游泳、骑自行车等有氧运动，可以通过热量的消耗，造成体内热量负平衡，达到燃脂瘦身的目的。

## 散步，最简便易行的瘦身运动

散步是最简便易行的减肥运动。散步减肥对各年龄段的女性都很适用，尤其对日常缺乏锻炼的女性肥胖者来说帮助更大。散步还有助于瘦腿，能让腿部线条更柔美。

### 散步为什么能减肥▶

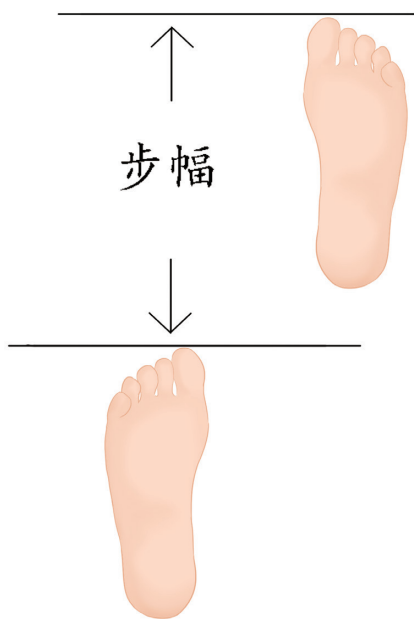
散步能改善肺的通气能力，使气体交换频率加快，有助于氧化燃烧多余的脂肪组织。另外，散步几乎可以锻炼到全身上下的骨骼和肌肉，可起到消耗身体更多热量的作用。据统计，以每小时4公里的速度散步，1小时可消耗约255千卡热量；以每小时8公里的速度散步，1小时可消耗约555千卡热量。

### 每天至少持续走30分钟以上▶

从身体能量转换角度看，散步一开始以消耗血糖、肝糖为主，持续15~20分钟后，会逐渐增加燃烧脂肪的比例，持续到30分钟，燃烧脂肪的效果才会比较好。所以，要想取得明显的减肥效果，最好是坚持每天散步，散步的时间不能太短，必须在30分钟以上。如果比较忙的话，每周锻炼也不要少于4次。

### 散步减肥的要领▶

1. 散步时应挺直腰板，腰板直了，背部和臀部的肌肉才会更有力量，这样有助于提高散步的速度，能燃烧更多的热量。
2. 散步时适当负重，能增加热量的消耗，可提高减肥效果。最简单的方法是，背一个背包，里面放入2~3公斤的物品。
3. 快慢交替的散步既能防止身体过度疲劳，又能加速新陈代谢的过程，对减肥有益。
4. 在沙滩、草地或石子路的路面散步，每小时能多消耗60千卡的热量。
5. 散步时应适当加大步幅，能锻炼大腿和臀部的肌肉，避免萝卜腿出现，还能有效提臀、减少臀部和大腿交接点处的脂肪囤积。



散步减肥的理想步幅应为身高 $\times 0.45$ 。



## 掌握适宜的运动强度▶

散步的运动强度应根据个人的体质而定，一般以微微出汗为宜。最适宜的运动强度是一边散步，一边还能与人说话，如果呼吸没有出现急促的喘息声，双方也都能够听清楚对方的讲话，用这种运动强度来散步是最合适的。女性也可以通过心率来控制运动强度（见下表），散步时可以佩带心率监测器，如果散步的运动强度过大，超过心率的规定值，则应立即降低散步速度、减少散步的时间。

## 散步锻炼心率控制量表▶

散步时间	不同年龄的适宜心率（次/分钟）				
	20~29岁	30~39岁	40~49岁	50~59岁	60~69岁
60分钟	140~150	130~140	120~130	105~115	95~105
30分钟	145~155	135~145	125~135	110~120	100~110

### 温馨提示

1. 散步时尽量穿平底鞋，最好是运动鞋。
2. 散步应选择污染较小、相对平坦的地方，如公园、学校等，晚上散步应避免偏僻、人少等不安全的地方。
3. 散步减肥应持之以恒，长期坚持才能水到渠成，半途而废意味着前功尽弃。
4. 散步时可配备一个计步器，通过它可以测量和显示自己的步行距离、步行时间、步行频率、脂肪燃烧量、热量消耗等数据，能起到督促散步、提高散步质量的作用。
5. 散步减肥应量力而行、循序渐进，逐渐增加散步时间、散步速度等。
6. 可以利用晚饭后，平常看电视、上网时间出来散步，每天坚持，才能成功减肥瘦身。

## 慢跑，最燃烧脂肪的减肥法

跑步是项全身性燃烧脂肪的有氧运动，其中，慢跑减肥是最简便有效的。因为，快跑只能燃烧体内的糖分，只有在慢跑时才会燃烧身体的脂肪。

### 慢跑为什么能减肥▶

慢跑可增加身体的最大摄氧量，增强人体的活动能力，还能帮助身体有氧燃烧脂肪。大约慢跑20分钟后，体内储存的脂肪开始消耗，其后每小时消耗达400~800千卡。另外，慢跑还能促进新陈代谢，引起体内糖元素的大量分解，减少脂肪堆积，起到控制体重的作用。



如果慢跑时你的呼吸均匀协调，还能与身边的人聊天，说明你正在进行着最能促进脂肪燃烧的有氧运动。

### 慢跑的正确姿势▶

1. 头部要保持正直，双眼注视前方。
2. 肩部放松，保持灵活，按身体的轴心自然摆动。
3. 呼吸时要伸展背部，挺胸沉胯。
4. 向下（后）摆臂的时候拳到腰际附近，向上（前）摆臂的时候到胸线（两个乳头连线就是胸线）的位置。

5. 双手自然放松，拳头不要握得太紧，也可以张开五指，掌心向内。
6. 臀部要微屈，放松臀部肌肉，让臀部随身体自然摆动。
7. 双脚落地要轻快，“下脚”过重会增加骨骼负担。

## 预防小腿变粗的对策▶

1. 慢跑前做好准备活动。

慢跑时腿部运动最多，慢跑前可以多吃一些压腿、踢腿等动作，让腿部肌肉进入“准备”状态，在慢跑时可提高燃脂效率，不但有助于瘦腿，还能预防小腿变粗。

2. 作好运动后的放松。

慢跑后可按摩一下小腿的肌肉，能消除慢跑运动时产生的大块横向肌肉，从而不会使小腿变粗；另外，也可以俯身用两手指尖触碰两脚尖，俯身时双腿要伸直，不能屈膝，作用是拉伸腿部的肌肉，能缓解肌肉紧张防止肌肉紧绷，有助于保持腿型完美。

## 隔天跑减肥效果更好▶

虽然慢跑有益于女性瘦身，但并不建议女性天天跑，最好隔一天跑一次，因为跑得太久、太多，易对心血管造成伤害。对于一般的女性来说，每天4~5公里，每次跑20~30分钟，隔天一次，每周12~20公里的运动量较为适宜。隔天跑也更容易让女性坚持，易于收获喜人的减肥效果。中间不跑步的那天，可做做拉伸运动，增强全身的柔韧性，能促进全身新陈代谢的顺畅，防止脂肪和水液在四肢堆积。

## 跑步引发不适症状的自我处理方法▶

肌肉酸痛	适量多吃些新鲜的蔬菜和水果；进行温水浴和按摩
肌肉拉伤	肌肉拉伤后应立即进行冷敷、消肿止痛，24小时后可进行热敷或按摩
脚起泡	用热水泡脚15~20分钟后擦干，局部酒精消毒，用消毒过的针把水泡刺破，排出泡内液体
鸡眼	取1~2克茉莉花茶，放在口中嚼细成糊状后敷在鸡眼处，用胶布盖好，每天更换1次，3~5天后鸡眼可自行脱落

## 温馨提示

1. 空腹和刚吃完饭时都不宜进行慢跑，对女性的健康不利。进行慢跑的最佳时间应在饭后2~3小时。
2. 年轻女性在慢跑时宜穿运动专用文胸，能预防胸部下垂。
3. 下雾或雾霾天应停止户外跑步，以免跑步时吸入含污染物的空气，引起呼吸道疾病和过敏反应
4. 体形过胖的女性不宜进行慢跑，因为过重的身体会加重膝盖的负担，造成膝盖损伤。



## 跳绳，省时高效的减肥法

跳绳是一种低耗时、高耗能的有氧运动，女性跳绳持续10分钟，与跳20分钟的健身舞或慢跑30分钟所消耗的热量相差无几。因此跳绳是非常适合职业女性的减肥方式。

### 跳绳为什么能减肥▶

一个体重60千克的女性跳绳10分钟，能燃烧大约120千卡的热量，可见跳绳属于高耗能的运动。跳绳还是一种有氧运动，能够消耗身体内多余的脂肪，特别是有助于减少腿部和臀部的多余脂肪。另外据研究表明，肥胖的女性在饭前跳绳可以降低食欲。

### 预防小腿变粗的对策▶

很多女性担心跳绳减肥会让小腿变粗，实际上绝大多数的女性跳绳后小腿没有变粗，而是少数人变粗了。跳完绳后按照下面的方法做一做，能有效地防止小腿变粗。

1. 跳绳后做弓步压腿，具体做法为：一条腿向前跨出一大步，呈弓步下压，注意两脚平行都向前，作用是拉伸小腿；然后一条腿向旁侧跨出一大步，同样呈弓步下压，作用是拉伸大腿内侧。这样做能使腿部的肌肉分布均匀。

2. 跳绳后可以试着用脚跟着地、脚尖翘起来走路，走3~5分钟，有助于伸展小腿后面的比目鱼肌、腓肠肌这两条大肌肉，可使小腿的线条变漂亮。

3. 也可以在跳绳后，仰卧平躺，将双腿竖起，拍打或按摩小腿，能疏通下肢的气血循环，可使小腿纤细不粗。

### 跳绳的正确姿势▶

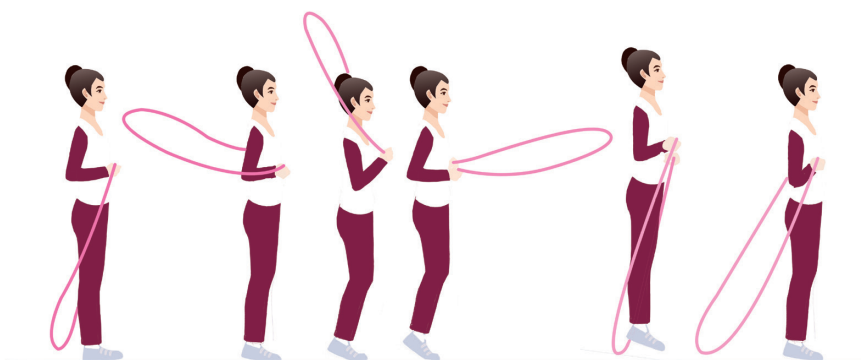
掌握正确的跳绳姿势，不但能促进热量的消耗，还能避免不正确的跳绳姿势对足踝和小腿的伤害。下面介绍两种常用的跳绳姿势。

#### 1. 单脚交换跳



双手握住跳绳的两端，由后向前摇转1次，两脚分前后依次跨绳，这样连续跳跃。

## 2. 双脚并脚跳



双手握住跳绳的两端，由后向前摇转1次，当绳子即将落地前的一瞬间双脚并脚同时跳起，绳从脚下摇转过去，这样连续做数次。

### 温馨提示

1. 每次跳绳的时间不应少于30分钟，宜跳一会儿歇一会儿，最长不要超过2个小时，以免身体过度疲劳。每周跳绳不应少于4次但也不可多于6次。
2. 跳绳时应穿质地软、重量轻且抗震力强的高帮鞋，可避免脚踝受伤。
3. 跳绳时一定要正确佩戴合适的运动文胸，以防止乳房过度摆动，避免乳房下垂。
4. 宜在软硬适中的草坪、木质地板和泥土地上跳绳，可保护关节，避免关节损伤。
5. 跳绳时应注意用前脚掌着地，长时间用脚后跟着地会震伤大脑、脊柱和脚踝。
6. 开始练习跳绳时，动作要由慢到快，由易到难，避免引起身体不适。

## 游泳，事半功倍的减肥运动

在14℃的水温中停留1分钟能消耗100千卡的热量，相当于在同温度空气中呆1小时所消耗的热量。由此可见，游泳可起到事半功倍的减肥效果，是保持身材最有效的运动之一。

### 游泳为什么能减肥▶

游泳时身体直接浸泡在水中，水不仅阻力大，而且导热性能好，散热速度还快，因而能帮助身体消耗较多的热量。游泳时人的新陈代谢速度会很快，30分钟就能消耗1100千卡的热量，并且这样的代谢速度在离开水以后还能保持一段时间。

### 不同泳姿的减肥作用▶

泳姿	减肥作用	提高减肥效果的正确泳姿关键点
自由泳	瘦手臂、瘦腿	游自由泳时后面的手臂要推直，前面的支撑手尽量往前伸；腿不能弯，脚尖要绷直
仰泳	瘦肚子、提臀	游仰泳时要收紧臀部的肌肉，脚尖向上把水钩起来
蝶泳	消除腰部赘肉	游蝶泳时力要从胯部发起，再到大腿、小腿、脚背，小腿一旦往水中打下去后，臀部要马上向上抬

### 循序渐进的游泳减肥练习法▶

女性通过游泳来减肥，不能急于求成，以免在水中发生危险，或对身体健康造成不利的影响。女性要想获得较好的减肥效果，需要制定一个可行的游泳减肥锻炼计划。

### 阶段性游泳减肥计划▶

阶段规划	练习方法
第一阶段	不间断地游3分钟，休息2分钟，然后接着再继续不间断地游2次，每次同样游3分钟
第二阶段	连续且匀速地游10分钟，然后休息3分钟，接着再进行2次连续匀速游10分钟，中间还是休息3分钟
第三阶段	每次不间断游泳20分钟，中间休息5分钟，直至每次可以不间断地游30分钟为止



## 游泳中不良反应的处理方法▶

症状	处理方法
头痛	迅速上岸，按摩太阳穴、百会穴，用热毛巾做头部保温，喝杯热茶水
眼睛痒痛	用洁净的淡水冲洗眼睛，滴入氯霉素眼药水或红霉素溶液，并用热毛巾热敷眼部
耳痛、耳鸣	用盐水漱口、疏通鼻腔、清洁耳道、控出耳内积水
恶心、呕吐	按摩中脘穴、内关穴
抽筋	① 手指抽筋时，使劲握拳，再用力将手指张开，反复几次，速度要快 ② 腿和脚抽筋时，应用手使劲将抽筋部位的肌肉掰回至原位置

### 温馨提示

1. 游泳后容易胃口大开，应清淡饮食，不吃大鱼大肉，多吃蔬果，每餐宜吃六分饱。
2. 游泳时的体力消耗较大，最好隔天锻炼一次，有助于缓解体力消耗引发的疲劳感。
3. 游泳时可采用多种泳姿轮流游，这样不但减肥效果更好，而且不会有枯燥感。
4. 想通过游泳减肥，要持之以恒，经常锻炼，每周至少游3次，每次不少于30分钟。
5. 为了其他人的健康，患有沙眼、皮肤病等传染病的女性请不要到公共泳池游泳。
6. 患有心脏病、高血压等不能承受大运动量的女性不适合通过游泳来减肥。
7. 女性在经期不宜游泳，因为经期女性生殖系统抵抗力较弱，游泳易使病菌进入子宫、输卵管等处，易引起生殖系统感染。
8. 空腹和饱餐后不宜游泳，空腹游泳容易头晕乏力，饱餐后游泳容易腹痛。应在饭后1小时再游泳。

## 骑自行车，自由畅快的减肥运动

女性经常骑自行车不仅能减肥，还能使身段更为匀称迷人。另外，骑在自行车上，感受着扑面的微风和跃入眼帘的自然景致，会感觉十分自由且令人畅快无比，有种把减肥变成趣味游玩的味道。

### 骑自行车为什么能减肥▶

用中速骑自行车达到30分钟以后，女性的体温会升高，体温升高会引起脂肪酶的加速转换，可逐渐缩小脂肪细胞，从而起到加速脂肪燃烧的作用。此外，骑自行车还能提高女性的新陈代谢，提高新陈代谢能加速脂肪的分解、有效控制脂肪的合成，从而达到减肥的目的。



## 骑行速度与适宜心率的关系▶

骑行速度	适宜心率范围
慢速骑行	心率一般不超过最大心率的65%
中速骑行	心率控制在最大心率的65%~85%
快速骑行	可使心率达到最大心率的85%以上

注：最大心率=220-你的年龄

## 骑自行车中不良反应的处理方法▶

症状	处理方法
头痛	骑车30分钟后，应补充不少于200毫升的水
肩膀痛	升高车把，减少车把和车座之间高度差；或者通过按摩痛处来缓解症状
腰痛	调整骑行姿势，将身体重心前移，让手臂负担更多的身体重量
晒伤	在晒伤部位涂抹凡士林等药膏。骑自行车前最好在裸露皮肤上涂好防晒霜
抽筋	马上停车，给抽筋的部位作适度的按摩。但最好终止继续骑行，抽筋往往提示运动量已超过自身的能力
会阴部不适	骑行一段时间，下车休息一会儿

### 温馨提示

1. 女性在进行骑自行车运动时如果身上某个地方有疼痛感，一定要注意自己的骑行姿势是否正确。
2. 想通过骑自行车来减肥的女性，每次骑行至少要在30分钟以上，同时骑行速度要保持在15公里/小时以上，才能起到减肥效果。
3. 女性不宜骑男款自行车，男款自行车不适合女性骑行，长期骑行会感觉腰和腿部不舒服。
4. 在市区内骑自行车时要注意和其他车辆保持安全距离。
5. 骑自行车时不宜穿飘逸的长裙，以免裙摆卷入自行车齿轮造成危险。



## 瑜伽，尽享愉悦瘦身

练瑜伽时通过冥想调息，想象美好的事物，可使女性心情舒畅、缓解压力，女性长期练习瑜伽更能修身塑形，瑜伽可以说是一种在愉悦心境中体验瘦身感觉的运动。

### 瑜伽为什么能减肥▶

练瑜伽能让女性的肌肉拉长并加速血液循环，可起到燃烧脂肪的作用；练习瑜伽能使女性身心放松，具有纠正内分泌紊乱的功效，可调理内分泌紊乱导致的肥胖；另外，瑜伽的呼吸训练能调节人体的神经系统，具体地说是可以调节位于下丘脑外侧区的摄食中枢，控制食欲，减少进食量。

### 瑜伽动作的瘦身魔力▶

瑜伽动作	瘦身功效
伸展动作	让身体两侧的肌肉拉长并加速其血液循环，起到燃烧脂肪的作用
身体前弯或后仰	加速全身的血液循环，由里到外刺激脂肪容易堆积的身体前侧和后侧部位，如腰部、臀部以及腿部
扭转	有效消除身体局部脂肪，帮助消除内脏周围堆积的脂肪并维持其正常功能
身体倒转	有助于消除身体内的多余脂肪

### 三式经典减肥瑜伽▶

#### 蝗虫式

1. 取俯卧姿势，脸朝下，胸腹部紧贴地面，两手放在大腿下方，背部挺直，两腿伸直撑地，两脚并拢。
2. 吸气，慢慢将两腿上抬，尽量高抬，正常呼吸的情况下保持这个姿势10秒，然后呼气，放下两腿。此套动作重复做5次。



#### 拱背式

1. 贴地面躺下，将两膝盖立起，两脚靠近臀部，两手放在肩膀下方，呼气的同时上抬臀部，紧接着向后仰头，头顶在地面上。



2. 呼气，抬起臀部和腰部，伸直双臂与双腿，向后仰头，眼看地面，正常呼吸的情况下保持这个姿势15秒，然后吸气，臀部缓慢靠近地面，呼气的同时抬起头，伸直立起的两膝盖。此套动作重复做3次。



### 弓式



1. 取俯卧姿势，将额头、胸腹部贴在地面上，左右手分别抓住左右脚踝。
2. 吸气的同时慢慢抬高两腿。
3. 呼气，向后仰头，尽量上抬头部和两腿，正常呼吸的情况下保持这个姿势15秒，吸气，松开双手，呼气，放下两腿。此套动作重复做3次。

### 温馨提示

1. 练瑜伽要量力而行，不要太过追求动作到位。
2. 练习瑜伽时应穿宽松、轻便、舒适的衣服，尽量少戴项链、耳环、发饰之类的饰物。
3. 宜在饭后2~4小时的空腹状态下练习瑜伽，练习瑜伽后1小时左右再进食。
4. 练瑜伽时心情要放松，练习时不要说话或大笑，要专注地呼吸。
5. 练习瑜伽的过程中有任何不舒服或不适，应立即停止练习，仰卧休息。
6. 老年女性多数有骨质疏松，脊柱、股骨颈容易发生骨折，不宜练习瑜伽。

## 健身球，边玩边瘦身

健身球也称为瑞士球或瑜伽健身球，健身球有一定的弹力，玩起来比较有趣。玩健身球热量消耗大，非常适合小腹过胖、手臂及腿部过粗的女性。健身球的魅力在于能边玩边瘦身。

### 健身球为什么能减肥▶

女性玩健身球能提高新陈代谢率，增加脂肪的消耗量，帮助减少小腹、手臂、腿部及臀部的脂肪。可使女性塑身美体，展现迷人的曲线。

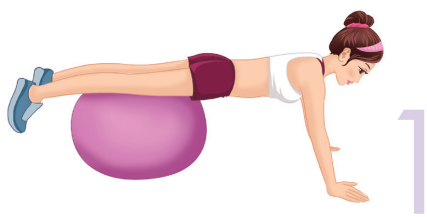
### 选购健身球四部曲▶

看材质	应选PVC材质的，无毒；宜选通过TUV检测，有GS认证的；同时要选择不具有异味的，有刺鼻塑料味的千万不要买
检测耐压性、防爆性	健身球的耐压上限一般在300千克左右，经过防爆处理的健身球都是毛面的，不要选表面太光亮的
看手感	应选手感细腻、柔软、弹性高的健身球
看规格和型号	直径45厘米和55厘米的健身球最适合女性

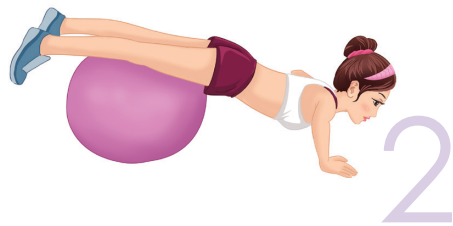
### 健身球的减肥玩法▶

#### 球上俯卧撑——甩掉“蝴蝶袖”

1. 身体俯卧在健身球上，球的位置放在膝盖下，手掌撑于地面，双臂与肩同宽，身体和地面保持平行状态。



2. 屈肘，身体前倾做俯卧撑，胸部尽量贴近地面，身体尽量保持在一条直线上，然后还原到动作步骤1。





### 球上仰卧起坐——纤腰紧腹

1. 身体仰卧在健身球上，屈腿，双腿左右分开支撑身体，腰背部贴在健身球上，双手交叉扶在脑后面。
2. 呼气的同时用腰腹部的力量将上半身向上慢慢抬起大约 $30^{\circ}$ ，保持下背部、腰部紧紧地贴在健身球上，然后慢慢还原到动作1。



### 球上侧卧抬腿——瘦腿提臀



1. 取右侧跪姿，身体斜靠在健身球上，用右肘与上半身夹紧球，右膝着地用力支撑身体，左腿绷直，腰部挺直。
2. 保持上半身的姿势不变，将绷直的左腿尽量向上抬起。

### 温馨提示

1. 初学者避免将健身球充气过足，球充气越足，完成动作的难度就会越大。
2. 做健身球运动之前，要先将肩部、腰腹部及四肢关节充分活动开，以免在玩球的过程中出现扭伤、拉伤。
3. 做健身球运动最好穿紧身的服装，宽松的服装会使动作不灵便。
4. 鞋子宜选择防滑底的。
5. 吃完饭2小时以后最适合做健身球运动。

## 哑铃，减脂肪增肌肉

女性经常锻炼举哑铃可以增加身体的肌肉量，提高新陈代谢的水平，具有快速燃烧脂肪，还能令身型挺拔、体态优美的功效。

### 举哑铃为什么能减肥▶

女性练习举哑铃能强健胸部、腰部及四肢的肌肉，使身体堆积的脂肪转化为结实的肌肉。医学研究发现，减脂的过程中使肌肉量增加，能使新陈代谢的速度维持在较高水平，这有助于长期控制体重。形象地说，就是肌肉组织发达，即使在不运动的时候也能消耗较多热量。

### 如何选用哑铃▶

1. 女性一般以减肥为主，哑铃重量为3~5公斤就够用了。
2. 刚开始练习举哑铃的女性最好以3公斤/只为准。
3. 熟练举哑铃后可以准备两副哑铃，一副轻、一副重，轻的哑铃训练手臂、肩膀、小腿等小肌肉群；重的哑铃训练胸、背、腿等大肌肉群。也可以购买可拆卸的调节式哑铃，以方便调整每次举的重量。

### 哑铃的减肥玩法▶

#### 直立挺举——打造美人肩

直立，双脚分开与肩膀同宽，膝盖微屈；双手握哑铃，垂于腿前，掌心向内；然后提起哑铃，与胸同高，上臂平行于地面，再放下双臂至初始位置。此套动作每次做3~5组，每组做10次。



#### 直立侧拉——收紧腰部肌肉

直立，双脚分开与肩膀同宽，收腹，右手扶颈后，左手拿哑铃，向左侧弯腰，做15~25次。再用左手扶颈后，右手拿哑铃，向右侧弯腰，做15~25次。此套动作每次做3~5组。

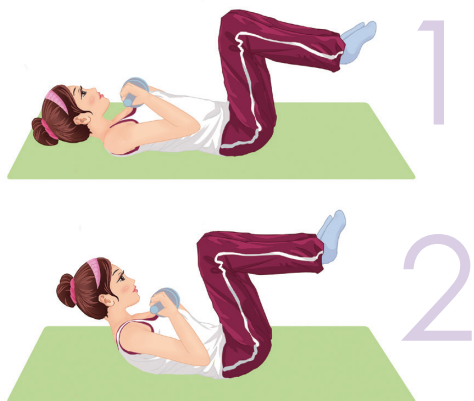
### 分腿深蹲——瘦腿提臀

1. 两脚大幅度分开站立，目视前方，双手在身体前侧同时握住一个哑铃，腰部挺直，收腹。
2. 双手依然握住哑铃，屈膝下蹲，下蹲时身体略微前倾，但腰背应保持是一条直线上，然后起身站直。此套动作每次做3~5组，每组做10~15次。



### 持重仰起——平坦小腹

1. 平躺仰卧，双膝弯曲，两脚离地，双手在胸前（乳房上方）握紧同一个哑铃。
2. 吸气，然后在呼气的同时头部和肩背部尽量向上抬起，同时让膝盖尽量靠近胸部，只留后腰贴地。此套动作每次做2组，每组做5~10次。



### 温馨提示

1. 初练举哑铃时切莫用力过猛，以免对身体造成伤害。
2. 如果觉得举哑铃时比较枯燥，可在举哑铃时听些自己喜欢的音乐。
3. 如果身体肌肉出现两边不对称的情况，可做一些单侧举哑铃训练来进行调整。
4. 进行举哑铃运动前要充分的热身，可以对身体主要肌肉做一下伸拉等。



# 太极拳，“不流汗的减肥”运动

太极拳是神经系统与呼吸系统、心血管系统、运动系统充分协调的全身运动，可起到不错的减肥效果。太极拳虽然柔和、缓慢、安舒、自然，但女性练习太极拳每小时能消耗280千卡的热量，被称为“不流汗的减肥”运动。

## 太极拳为什么能减肥▶

太极拳的呼吸方式是逆腹式呼吸，这种呼吸缓慢深长，能使人体最大程度地摄入氧气，丰富的氧气有助于把体内的脂肪转换成糖分消耗掉，可促进脂肪的代谢，起到减肥健美的作用。另外，太极拳的所有动作均有开胯和合胯的变化，经常练习，有利于消除下腹部的脂肪，并能促进肠胃蠕动，可通便排毒，消除赘肉，使女性的体态在不知不觉中轻盈起来。

## 练习太极拳的身形▶

头部	头正直，嘴微闭，齿轻合
肩、肘部	肩不要耸起、前扣或后张；肘要自然弯曲，不能僵直
胸背部	胸要内收，不要前挺；背要自然挺直
臀部	臀部不可撅起，宜收敛
腰部	腰部挺直，自然放松，稳当有力，转动灵活

## 减肥效果好的太极拳动作▶

### 白鹤亮翅

1. 双腿先成侧弓步，然后右脚跟进半步，上身略微向左转，左手掌心朝下，左臂平屈胸前，右手向左上方划弧，掌心转向上，与左手成抱球状，目视左手。
2. 上身向后坐，身体重心移到右腿，上身向右转，面向右前方，左手微微立掌，掌心朝右，右臂上抬至额头前，目视右手，左脚略微向左前方移动，脚尖着地，成左虚步。



3. 上身略微向左转，面向前方，两手随身体转动的同时慢慢向左下、右上分开，左手停在左胯前，指尖向前，掌心朝下；右手上提停在右额前，掌心朝左后方，目视前方。



### 手挥琵琶



1. 双腿先成侧弓步，然后身体重心移到左腿上，右脚紧接着向前跟进半步。
2. 上身半面向右转，左脚略提起稍向前移，变成左虚步，膝部微屈，同时左手从左下方向上抬至左肩前，与肩同高。
3. 出左脚，脚跟着地，脚尖翘起，沉左肩、屈臂坠肘，立左手，高度与鼻尖相平，掌心朝右，臂微屈，右手收回放在左肘里侧，掌心朝左。



### 温馨提示

1. 练习太极拳时应排除杂念、心态平静、心情放松，使思想集中，才能收到较好的锻炼效果。不要边练拳边与人交谈。
2. 练太极拳和其他运动锻炼一样，贵在坚持，切不可“三天打鱼，两天晒网”。
3. 正在咯血、出血的女性暂时不宜练习太极拳。
4. 切忌在饱食后练习太极拳。
5. 应尽量选择宽广平坦、空气新鲜、环境安静的地方练习太极拳。
6. 练太极拳时应穿宽松、便于活动的衣服，不要穿带跟的鞋，平底布鞋或运动鞋最好。
7. 练太极拳前一定要做准备活动，如压腿、弯腰、下蹲等，避免练习中引起扭伤等。

## 健身操，美体又燃脂

女性练习健身操能促进身体脂肪的燃烧，有利于控制体重，还能帮助女性改善体型体态，打造完美曲线。

### 健身操为什么能减肥▶

健身操运动能促使中枢神经产生体内消耗脂肪的刺激，从而加速脂肪的燃烧、分解。练习健身操可以增强肥胖女性肌细胞胰岛素受体的结合力，动员脂肪供能，减少脂肪储存。健身操运动中脂肪的动员会随着运动时间的延长，消耗增多。

### 简易瘦腰操▶



图1



图2



图3

身体直立，两脚分开，略宽于肩，两臂平举并伸直，目视前方（见图1）；俯身，用左手指尖触碰右脚脚尖，右手臂保持最初的伸直姿势（见图2），恢复身体直立；然后再次俯身，用右手指尖触碰左脚脚尖，左手臂保持最初的伸直姿势（见图3），再恢复直立。以上动作重复做10分钟左右。每天午餐和晚餐后各做1次。

### 温馨提示

1. 进行健身操运动的同时少食脂肪含量高的食物，能更好地巩固减肥的效果。
2. 健身操每次的运动时间不宜少于30分钟。
3. 做健身操时应穿合身透汗的棉质类服装，穿鞋底柔软、弹性好的运动鞋。



*PART*



## 缓解工作疲劳的运动 找回职场好状态

紧张的工作环境以及巨大的工作压力对职场女性的健康有很大的危害，特别是长期做在办公桌上的白领女性。职场女性在繁忙工作的同时，忙里偷闲做一些小运动，能缓解疲劳，有益身心健康，保持最佳的工作状态。

## 缓解手腕酸痛的运动

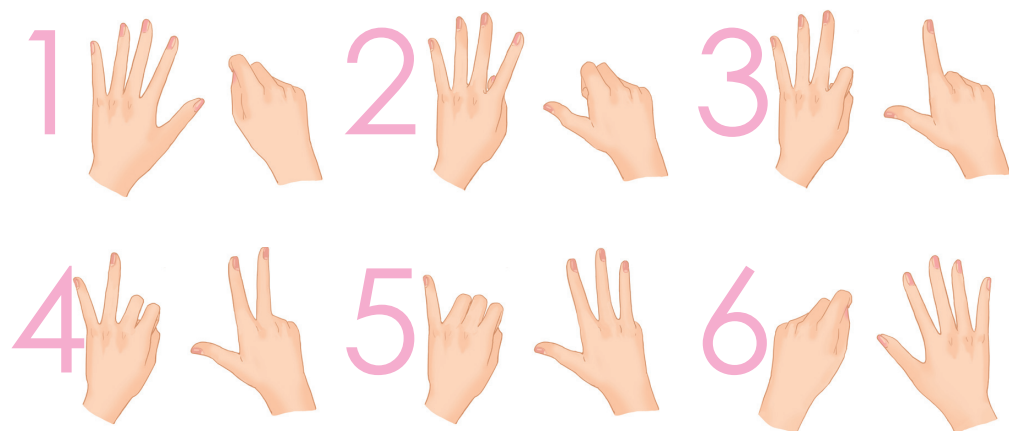
### 手腕活动操



1. 双臂垂直放在身体两侧，持续抖动手腕10秒钟。
2. 双手握拳与肩同宽，慢慢向外侧转动，转至手腕和前臂内侧的肌肉有拉伸感，保持此姿势10秒钟。
3. 双手掌心相对，立于体前，保持双手手掌相对的同时尽量向下压，保持此姿势10秒钟。
4. 保持双手掌心相对，转动手掌至指尖朝下，保持此姿势10秒钟。
5. 继续保持双手掌心相对，一只手推动另一只手至身体一侧，保持此姿势10秒钟。

此套动作能充分活动手腕，可帮助那些频繁用手工作的女性预防和调理腕管综合征，对腕管综合征引起的手腕麻木、刺痛、灼痛或隐隐作痛有较好的疗效。

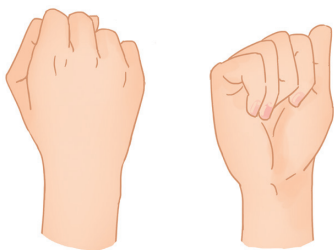
## 猜拳手指操



1. 左手五指张开，右手握拳。
2. 将左手的大拇指收入掌心内，其余四指伸直，右手伸出大拇指。
3. 将左手的食指也收入掌心内，其余三指伸直，右手再伸出食指。
4. 将左手的中指收入掌心内，其余两指伸直，右手再伸出中指。
5. 以此类推，将左手的无名指收入掌心内，仅剩小指伸直，右手再伸出无名指。
6. 左手握拳，右手五指张开，然后两手动作互换，进行上述动作步骤。

工作中经常使用电脑的女性手腕会过于僵硬，做做此套动作能让手腕处的肌肉变得灵活，以减少腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛等症状的出现。

## 旋腕运动

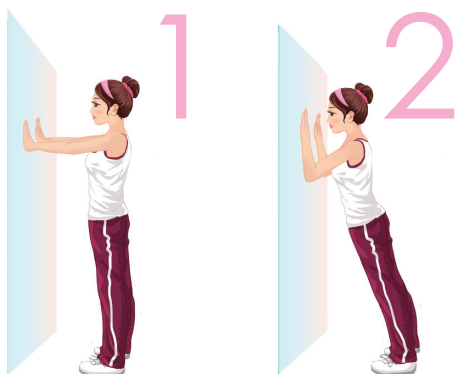


取坐姿或站姿，双臂在头部两侧上举，双手握拳，以手腕为轴心，逆时针或顺时针旋转拳头，每次旋转1分钟左右即可。此动作可防治手腕酸痛、腕关节活动障碍和腕关节慢性劳损。



## 缓解肩膀酸痛的运动

### 向墙倒



1. 面对墙一臂间隔站立，两脚分开与肩同宽，双手掌心贴于墙面，双臂伸直。
2. 上身缓慢向前倾，双肘弯曲，身体重心放在左右手掌上，但要注意，身体要保持笔直，双脚的位置固定不变，当身体达到前倾极限或鼻尖碰到墙壁时，再缓慢恢复到动作1的姿势。

此套动作可预防及缓解因长期伏案工作、坐姿不正确等引起的肩膀酸痛。

### 肩部功能锻炼法

1. 双手十指交叉后放在脑后作抱头的姿势，双肘部同时作外展扩胸和内收动作30次，以促进肩部活动。



2. 先用右手握住左臂的肘部，牵拉左臂作内收动作，使左臂肘关节尽量靠近胸部，反复做30次。然后再用左手握住右臂的肘部做相同的动作。
3. 面对墙站立，脚尖距墙约10厘米，身体尽量靠近墙面，双手五指张开，用手指撑在墙面上，反复做爬墙动作1分钟。

从事教师、会计等职业的女性最容易患上肩周炎，此套动作对肩周炎引起的肩膀酸痛有较好的疗效。

## 背手运动



1. 双手在身后交叉重叠，掌心向外，慢慢将双手向上提，上提时手肘会向身体两侧打开，双手上提至双臂有酸痛感为止。
2. 放松双肩，双手十指交叉，向后伸直，停留10个呼吸。此套动作重复做3次。

此套动作可有效缓解职业女性因长时间使用电脑而引起的肩部酸痛。

## 猫变形式瑜伽



此套动作能增强肩部肌肉的张力和韧带的弹力，放松肩部的神经、肌肉，活血通络，避免肩颈部的血液凝结，有益于防治肩关节疼痛。

1. 双膝跪地，双臂伸直，双手掌面撑地，双手和两膝盖张开与肩同宽，腰背挺直，脚背绷直，吸气的同时右腿伸直后高高抬起，向后仰头。
2. 低头，呼气的同时将右腿膝盖靠近额头。吸气，右膝盖重回跪地的姿势。
3. 吸气，再次将右腿伸直后高高抬起，同时，左臂伸直后抬起，眼看左手，呼气的同时放下左臂和右腿，换另一侧做相同的动作。

## 缓解腰酸背痛的运动

### 背部肌肉拉伸运动



1. 取坐姿，双臂前伸并平举，双手十指交叉，掌心向内，略微低头，收紧下巴，保持双臂尽量向前伸的姿势30秒。
2. 动作1做完后，把双手十指交叉的手掌向外翻转，保持身体尽量向前伸展的姿势30秒。此套动作每次做2遍。



此套动作能拉伸背部肌肉，可起到放松背部肌肉的作用，可缓解久坐引起的背酸、背痛、背部肌肉僵硬。

### 旱地划船



1. 取站姿，双脚分开与肩同宽，上身由髋处向前倾，身体挺直，塌腰挺胸，头部正直，目视前方，双臂前伸并平举，双手握拳，像把住划船的双桨。
2. 上身保持向前倾的姿势，双臂从身体两侧向身后屈肘。
3. 将屈肘的双臂向后摆动，大约向后摆动50次，好似拉船桨的动作。



此套动作可使背部的伸肌得到锻炼，能增强背部肌肉的力量和耐力，可以很好地起到缓解、根除背痛的作用。



## 五禽戏之虎戏



1. 左右两手握成拳头，沿体侧上抬至两肩的前上方。
2. 上身做向前扑的动作，挺胸塌腰，双臂向前伸直，十指弯曲成“虎爪”状，掌心朝下，目视前方。
3. 两腿屈膝下蹲的同时，左右两手向下划弧至双膝两侧，掌心朝下，目视下方。
4. 双腿伸直、挺腹、后仰的同时，左右手再次握拳，沿体侧向上抬至胸前，眼看上方。
5. 左腿离地，屈膝90度，左右手上举。
6. 左脚伸出，脚跟着地，右腿屈膝下蹲，同时上身前倾，两拳头变“虎爪”，向前、向下扑至双膝两侧，掌心朝下，眼跟前下方。随后左脚收回，左右脚分开与肩同宽，上身挺直，左右手自然下落于体侧，眼看前方，换相反方向重复做一遍以上动作。

练习五禽戏之虎戏时，双手要尽力向前伸，臀部要尽力向后引，这样能充分伸展腰脊，能改善腰肌状况，有效缓解腰部酸痛。

## 防治颈椎问题的运动

### 搓颈运动



双手十指交叉，掌心朝内，放在颈部后方，来回摩擦颈部，连续摩擦100次。摩擦能使颈部发热，可起到活血通络的作用，颈部会有很放松和舒适的感觉。另外，摩擦颈部的同时，还能起到按摩风池穴、风府穴的作用，能帮助长时间坐在电脑前工作或伏案工作导致颈椎出现问题的女性，缓解颈椎病带来的不适症状。

### 颈项争力

1



2



1. 取站姿，双臂自然垂放于身体两侧，然后右臂屈肘放在身后，左臂放在胸前，左手掌立起向右平行推出，同时头扭到左侧，保持10秒钟。
2. 重复动作，换左臂屈肘放在身后，右臂放在胸前，右手掌立起向左平行推出，同时头扭到右侧，保持10秒钟。

做此动作时，在摆手的同时向另一侧扭头，有拉伸斜方肌的作用，对颈椎病引起的肩颈部酸胀、僵硬、疼痛有较好的治疗作用。

## 太极拳之单鞭



1. 两脚分开，双膝微屈，重心移至右腿上，左脚尖点地，上身右转的同时右手从面部前方向右划弧，然后翻掌变钩，左手经腹前向右上划弧至右肩前，掌心朝内，眼看右手。
2. 上身略微向左转，左脚向左前侧方迈出，左脚尖翘起，右脚跟蹬地。
3. 将身体重心移到左腿上成左弓步，上身左转，右手不动，左手慢慢翻转，向前推出，掌心朝前，手指尖与眼齐平，臂微屈，目视左手。

练习单鞭等太极拳动作能起到牵拉脖颈的作用，长期坚持练习可使颈椎处于活动状态，能通经活络、舒筋活血、滑利颈椎关节，使受损的颈椎、肌腱、韧带逐渐恢复弹性，缓解不适症状，能让颈椎病逐步好转。

## 舒颈运动



1. 取站姿，用右手把左侧头向右用力，左肩放松不要耸起，保持此姿势15秒，然后换相反方向，用左手同样保持此姿势15秒。
2. 面部朝下，双手十指交叉放在脑后，双手做向下压的动作，使下颌轻轻靠近胸前，保持此姿势15秒后，放下双手，慢慢抬起头并尽量向后仰，保持此姿势15秒。

此套动作可拉伸颈部肌肉，使颈部的肌肉放松，改善颈部血液循环，能松懈粘连和痉挛的软组织，对颈椎有明显的保健功效。



## 缓解久坐身疲力乏的运动

### 臀肌锻炼法

1



2



1. 两脚大幅度分开站立，吸气，左手放在左臀上，右手放在右臀上，挺胸，腰背挺直，然后呼气，向前弯腰，双手下垂、撑地，肘部不要弯曲，两腿绷直，脚跟不要离地，保持此姿势20秒。
2. 吸气的同时屈肘，头顶触地，两腿绷直，脚跟不要离地，保持此姿势20秒，然后正常呼吸，伸直手臂，左手扶左臀，右手扶右臀，抬起上身，恢复站立姿势。此套动作每次可做2~3组。

上班经常坐着办公的女性，屁股底部的肌肉容易疲劳，久坐一段时间后做做此套动作，可起到放松臀部肌肉的作用，能缓解臀部肌肉疲劳、酸痛。

### 放松运动

1



2



1. 取坐在椅子前1/3处的姿势，双腿张开，两手放在膝盖上，腰背挺直，双脚呈外八字状。
2. 左肩向下颌位置耸起，使上半身大幅度扭转，双手按在膝盖上，向左右两侧伸展股关节，尽量使双腿打开，保持此姿势20秒，再换右肩耸起，做同样动作。此套动作左右各做3次。

做此套动作能增强腰背力量，消除久坐引起的全身疲劳，还有助于调理加班熬夜引起的休息后仍感觉疲劳的慢性疲劳综合征。

## 扶墙伸腿

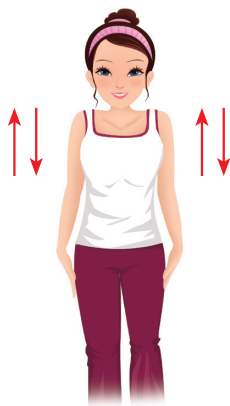
这个动作可以放松腹股沟与臀部附近的肌肉，能够舒缓工作久坐之后双腿的疲劳感。



1. 面对墙一臂间隔站立，屈肘，双手支撑在墙面上，重心放在左腿上，腰背挺直。
2. 右腿向内（左）移动越过身体中线，脚尖向外，髋部保持正直，不要歪斜，保持此姿势30秒。
3. 右腿向外（右）大幅度外展，伸直，脚尖向外，重复外展动作15次。换腿再做相同的动作。此套动作每次可做2~3组。

## 缓解头晕脑胀的运动

### 上下耸肩



取站姿，两脚分开与肩同宽，双臂自然垂放于身体两侧，两肩尽量上提，稍停片刻后肩头突然下落，每次做5~8分钟。此动作能充分使肩部活动开，疏通头与颈部之间的血脉，缓解女性在工作中因脑部供血不足造成的头晕脑胀感。

### 单腿跳



单腿跳一般是左、右腿交替进行，一条腿跳5~8次然后换腿。很多职场女性在办公室一坐就是一天，而久坐会导致腿部静脉曲张，体内血液循环过慢，容易出现头晕脑胀的症状，此时做做单腿跳，可以促进大脑血液循环，防治头晕脑胀。



### 简易倒立

1. 吸气，手掌轻轻向地面上用力，抬起双腿，垂直于地面。
2. 呼气，使两腿继续伸过头后，停在头部的上方，臀部和下背部离开地面。

此套动作能消除持续的精神压力和紧张感，使头脑变得清晰，记忆力增强，缓解用脑过度引起的头晕脑胀。



*PART*

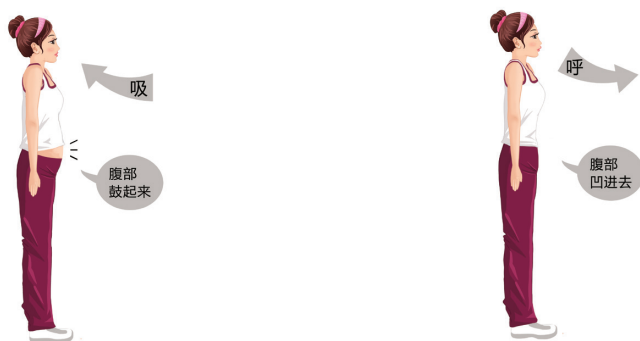
9

## 随时随地都能做的运动 不让小毛病变成大麻烦

许多肩负工作和家庭的职业女性会很苦恼，哪有空余时间进行运动呢？其实，运动时间和地点可以无处不在，在等车乘车、做家务，甚至是在接听电话、看电视的时候都可以运动，这些小运动简单并且易于坚持，可起到帮助女性调理身体、预防疾病的大作用！

## 等车乘车时可以做的运动

### 腹式呼吸▶

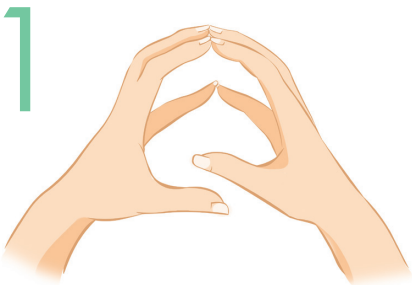


做腹式呼吸的动作时由鼻子慢慢吸气，鼓起腹部（肚皮），每口气坚持10秒钟，再慢慢呼出，凹进腹部（肚皮），每分钟呼吸5次。腹式呼吸能健肺，能促进胃肠蠕动、缓解便秘，可锻炼腹肌，消除堆积在腹部的脂肪，还能刺激身体器官、腺体运作，加速身体的新陈代谢。每天在等车的间隙时间里做做腹式呼吸，就会收到“无心插柳柳成荫”的强身延龄的奇效。

### 叩齿▶

叩齿动作在等车和乘车时都可以做。叩齿时自然闭口，宜先叩臼（后）齿36下，再叩门（前）齿36下，再错牙叩犬齿各36下，最后用舌舔齿周3~5圈。叩齿时要稍用力使其“嚼嚼”有声，速度不宜过快，避免咬伤舌头或颊黏膜，叩齿力度也不宜太大，以不引起疼痛不适为度。女性经常叩齿能坚固牙齿，使牙齿不易松动和脱落，增强咀嚼力，促进消化，还能减少牙病的发生，对牙齿健康大有好处。

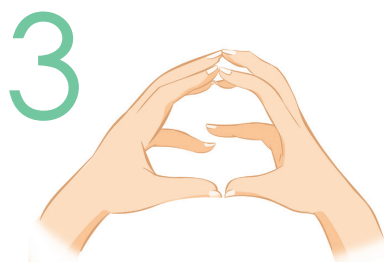
### 旋转手指操▶



1. 双手五指张开，指尖相对，松开指尖相对的两个大拇指，二者做前后旋转的动作。不旋转的手指指尖要紧贴在一起，不要分开。



2. 然后依次换两个食指、中指、无名指做旋转的动作。



3. 两个小指旋转完后，再从无名指依次转回大拇指。

练习这套旋转手指操能健脑，具有预防老年痴呆、改善记忆力下降、缓解脑疲劳的作用，适合中老年女性及从事脑力劳动的女性练习。乘车时最好在有座位的情况下练习，以免站着练习不扶车把手，容易造成摔倒。

### 简易拉伸操▶



1. 头慢慢向右倾，用右耳贴右肩，保持此姿势5秒钟，然后头慢慢向左倾，用左耳贴左肩，保持此姿势5秒钟。



2. 双手十指交叉放在脑后，双臂肘部向外伸展，腰背挺直，保持此姿势5秒钟。

3. 双手十指交叉，双臂上举，伸直，保持此姿势10秒钟。

4. 双手放在支撑物上，左腿在前右腿在后站立，前腿屈膝，后腿伸直，将髋部慢慢前移，腰部挺直，后脚跟不离地，保持此姿势15秒钟，换右腿在前左腿在后反方向做相同动作。

此套动作能起到拉伸身体肌肉的作用，可缓解乘坐火车、长途汽车造成的关节和肌肉酸痛，有助于缓解身体疲劳。



## 接听电话时可以做的运动

### 握力练习▶

一手拿着手机接听电话的同时，另一只手里拿个橡皮球或橡皮圈，通过手握、捏橡皮球或橡皮圈，可对手腕和手指进行充分放松，每次握或捏的次数不宜过多，力量不宜过大，练习至手腕或手指有酸胀感即可，可纠正频繁使用电脑鼠标造成的腕关节麻木、灼烧感及手指动作不灵活、无力等。



### 伸直膝盖走路▶

如果是站着接听电话，可以伸直膝盖走几步，这种锻炼方法有助于消除女性腰部的肌肉酸痛感。伸直膝盖迈步时大腿的后侧会逐渐变得酸痛，大腿后侧是膀胱经经过的地方，伸直膝盖行走可刺激膀胱经上的穴位，能让整个下半身的气血运行得更加通畅，有助于排除体内的毒素，活化腰部滞留的瘀血，从而缓解腰部疼痛。



### 伸展曲线▶

站着接听电话的时候，可以做做伸展曲线的动作，具体做法为：双脚交叉并拢站立，右手拿手机听电话时，就举起左手向身体右侧伸展。换左手拿手机听电话时，就举起右手向身体左侧伸展，这个动作可以帮助女性伸展身体两侧的肌肉，可缓解腰肌劳损、椎间盘突出、腰骶滑脱等，还能起到振奋精神的作用。

### 膝盖按摩小腿▶

坐着接听电话的时候，可以将右腿的腿肚子放在左腿的膝盖上，用不拿手机的手扶住椅子，以腿肚子的着力点为中心，上下或左右晃动右腿，以借助左膝盖来按揉右腿的腿肚子，按揉至腿肚子有酸胀感，换另一条腿重复以上的动作。这个动作能促进小腿的血液循环和新陈代谢，缓解久坐造成身体血液循环不畅引起的腿粗、腿肿。



### 捏腋窝▶

女性常捏腋窝，能缓解肋间神经痛、乳腺疾病、胸部胀闷、两肋疼痛、肩周炎、心悸、睡眠不好等，还可以调和气血、宁心安神。在接听电话的间隙时间里，可以捏捏腋窝，左手拿手机接听电话时就用右手捏左腋窝，右手拿手机接听电话时就用左手捏右腋窝，捏的时候拇指向下用力、其余四指向上用力，轻轻揉压腋窝，直至出现酸、麻、热的感觉。孕妇及严重心脑血管病患者、肿瘤有淋巴转移患者不宜捏腋窝。

### 搓弹双耳▶

搓弹双耳的动作很简单，具体的做法为：左手拿手机接听电话时用右手轻捏右耳的耳垂，右手拿手机接听电话时用左手轻捏左耳的耳垂，轻捏至有酸胀感后再搓摩至整个耳朵发红发热，然后揪住耳垂往下拉，再放手让耳垂弹回。中医认为，肾主藏精，开窍于耳，女性经常搓弹双耳能养肾、护肾、健肾，并对头痛、耳鸣等也有帮助。

## 收拾家务时可以做的运动

### 提脚跟

女性站在水池边洗菜的时候，可以提起双脚脚跟。具体的做法为：两脚前脚掌1/3着地，后2/3悬空，踮着脚站立，再放下，反复20次。人体生殖系统在足部的对应反射区正是脚跟，女性每天在洗菜的时候做上几遍提脚跟，有益于生殖系统的健康。中老年女性常练习提脚跟，能锻炼平衡能力，可减少走路时摔倒的情况出现。此外，提脚跟还可以缓解足跟痛。



### 单腿站立

女性守在灶台边炒菜的时候，可以做做单腿站立的动作。中医认为，单腿站立能引气归元、引血下行，可将气血收于肝经的太冲穴、脾经的太白穴、肾经的涌泉穴，能增强肝、脾、肾等脏器的功能。还有益于高血压、糖尿病、颈肩腰椎病的调养，并能增强女性的免疫力、提高睡眠质量、增强记忆力、预防老年痴呆等。单腿站立时一条腿站酸了，换另一条腿站立即可。

### 蹲马步

女性在做择菜、叠衣服等下肢相对静态的家务活时，可以同时做做蹲马步的动作。蹲时两腿分开呈半蹲状态，但不要蹲得过低，大腿感觉酸酸的是比较合适的角度，腰部以上部位用力挺直。蹲上一





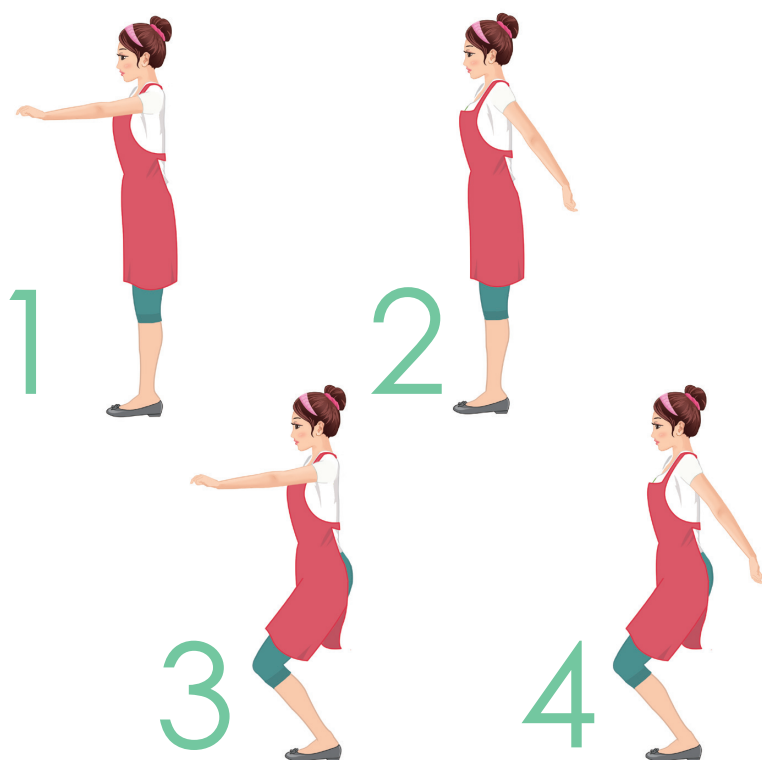
会儿后站起来放松一下，然后再蹲。女性常练习蹲马步，可充分锻炼腰部及大腿的力量，可起到促进气血运行、强筋壮骨的作用，蹲马步还能强健心脏、健脑益智、延缓衰老，对预防和调理心脑血管疾病、关节炎、腰酸背痛也有一定的疗效。

### 跪膝擦地▶

擦家里的地面时，可以放弃用拖把，采取双膝跪地用抹布擦地的方法。中医认为膝为筋之府，意思是说膝是筋的房子，而肝又主筋，跪膝擦地能起到大补肝脏的作用。此外，跪膝擦地还能帮助女性防治膝盖痛、膝盖骨刺、膝盖积水、腰疼等。

### 甩手▶

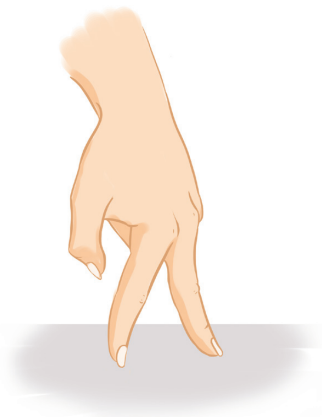
在厨房洗完碗后，不要用烘干机、纸巾或干毛巾擦手，可以用甩手的方法将手上的水甩干。做甩手运动前最好接着水池先甩掉手上多余的水分，以免把家里的墙面甩上水渍。做甩手运动时取站姿，两脚分开与肩同宽，头部正直，两肩放松，两手在身体两侧自然下垂，脚趾抓紧地面，两手握拳，上举至与肩同高，再用力向后甩，然后再举至与肩同高的位置，一来一回算一次，甩30~50次为宜（如图1、图2）。也可以在屈膝的状态下做甩手运动（如图3、图4）。女性常做甩手运动对心肺健康十分有益，还能活血通络、强健筋骨、消除精神压力、镇静安神、稳定情绪，是一种有益女性身心的养生方法。



## 看电视听广播时可以做的运动

### 手指“走路”运动 ▸

用手指“走路”的方法可以灵活多样，既可以走“8”字、“米”字，也可以像螃蟹那样横着走“一”字，还有三角形、U形路线等。此动作能锻炼手腕、手指的灵活性和柔韧度，缓解手腕和手指麻木、僵硬、酸痛等。



### 咽唾液 ▸

李时珍的《本草纲目》上记载：唾液能“灌溉脏腑，润泽肢体，祛病延年”。咽唾液的具体方法是：嘴唇微合，用舌搅动口齿，一般是围绕上下牙齿运转，先左后右，先外后内，先上后下，依次轻轻搅动30次，用力要柔和自然，然后用舌尖顶住上颚1~2分钟，促使腮腺、舌下腺分泌唾液，待唾液增多时再鼓腮含漱10余次，最后分三小口慢慢咽下。女性经常咽唾液能气足神旺、容貌不枯、耳目聪明、防衰抗老、延年益寿。

### 左手空抓 ▸

左手空抓，即左手在空中反复抓捏，中老年女性每天在看电视的时候做做这个动作，能预防脑出血。因为活动左手能锻炼右脑半球，可使右脑半球的脑血管壁更强健，不容易发生破裂。医学研究发现，在脑出血患者中，大约有70%的人是右脑半球的微血管破裂出血。左手空抓的动作每天宜做3次，每次宜做400~800下。

### 手指梳头 ▸

用双手手指从前头开始重复向后脑勺依次梳理，能不断刺激头皮上的“百会穴”等穴位，可增强脑部血液流量，对预防心脑血管疾病有益处。另外，头是五官和中枢神经所在，常用手指梳头能够刺激头皮的血液循环，有利于头发的生长，还可以保持头发的清洁、整齐、光滑、润泽和弹性，还能牢固发根，防止脱发；并能聪耳明目，缓解头痛；能健脑提神、缓解精神紧张、促进睡眠、消除疲劳，以及有利于增强中枢神经系统的平衡协调功能。

### 按揉肚脐 ▸

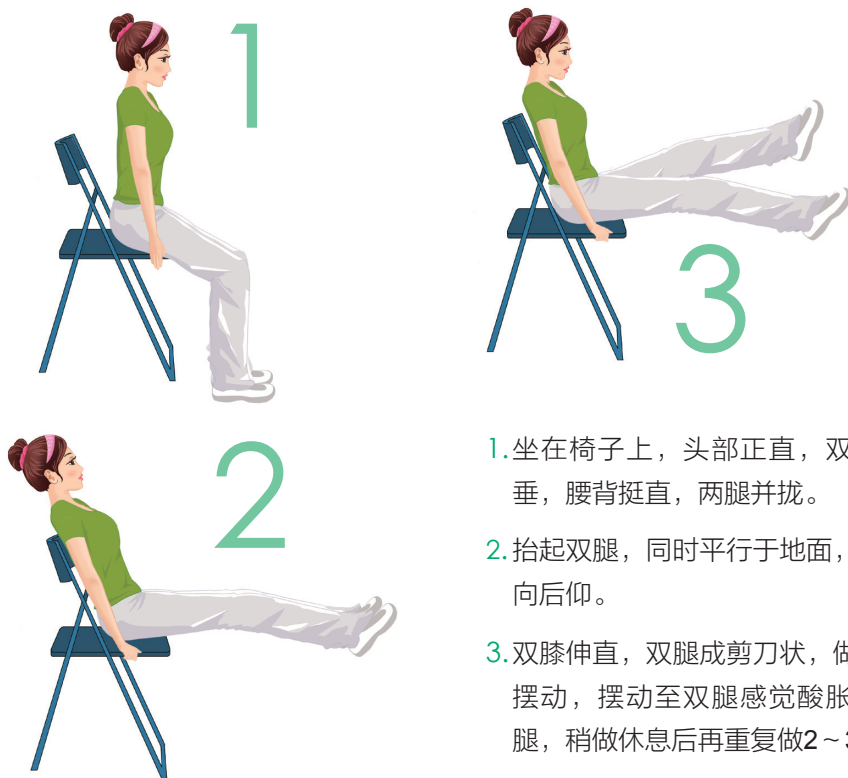
女性在家听广播的时候，可以取仰卧姿势按揉肚脐，具体方法为：右手掌心放在肚脐上，左手掌心叠放在右手背上，以肚脐为中心，先逆时针方向按揉36次，然后再顺时针方向按揉36次。女性经常揉按肚脐，能提高身体对疾病的抵抗力，使人体气血旺盛，

有利于五脏六腑的健康，防止风、寒、暑、湿、燥、火对身体的侵袭，更能健脑、安神、帮助消化、补肾、利大小便。

### 伏地挺腰▶

做伏地挺腰的动作时，取俯卧姿势（就是趴在地上），两腿伸直并拢，慢慢挺腰，抬起上半身，腹部贴地，双手撑地，抬起头，目视前方，保持该此姿势20秒，然后回到最初的俯卧姿势，重复做挺腰、抬上半身的动作10次。长时间伏案工作的女性常做这个动作，能拉伸脊柱、放松胸部肌肉、消除整天伏案工作或坐姿不正造成的腰背酸痛；年长的女性常练习这个动作，能改善年纪增长而驼背导致的腰背痛等。

### 健腿操▶



1. 坐在椅子上，头部正直，双臂自然下垂，腰背挺直，两腿并拢。
2. 抬起双腿，同时平行于地面，上身略微向后仰。
3. 双膝伸直，双腿成剪刀状，做上下交替摆动，摆动至双腿感觉酸胀，放下双腿，稍做休息后再重复做2~3遍。

“人老腿先老”，此套动作能帮助女性强健双腿，增强腿部肌肉力量和关节的灵活性，可起到一定的抗衰老作用，还具有美化腿部线条，消除腿部赘肉的美腿功效。



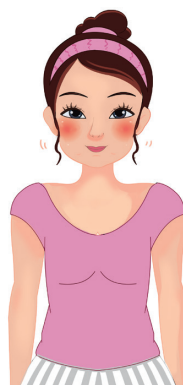
## 面部表情操▶

1



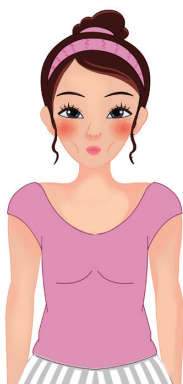
1.取站姿，自然呼吸，目视前方，腰背挺直。

2



2.吸气，嘴中含气，做吹气球的动作，用力将两腮鼓起，双唇紧闭不漏气，保持此姿势15秒。

3



3.呼气，双唇仍然紧闭，把嘴中的气体向后吸，做撅嘴的动作，同时会感觉两腮向内凹，保持此姿势15秒。此套动作每次可重复做3遍。

此套动作能充分锻炼面部的肌肉，可有效预防和调理面部神经麻痹，还能增强面部肌肉的弹性，可起到一定的提升面部轮廓的作用，能让女性看起来更年轻。



# *PART* 10

## 女性常见病运动处方 赶走病痛人更美

健康是女性魅力的根基，然而，痛经、乳腺增生、盆腔炎等常见病时不时地困扰着诸多女性。女性在调理常见病的过程中若能配合适宜、适量、规律的运动，有助于促进常见病的康复。

## 原发性痛经的运动处方▶

临床数据显示，60%的女性患有原发性痛经，其中有12-16%的女性痛感尤其强烈，可见原发性痛经困扰了不少女性。医学研究发现，适量运动对原发性痛经有缓解作用。

### 运动处方一 舒缓痛经保健操



1. 取站姿，双手背后，然后用右手抓住左手往右侧拉的同时，右耳靠近右肩，后背挺直，保持此姿势10秒后还原，换相反方向做同样的动作，左右两侧交替做5次。



2. 取站姿，双臂上举，然后用右手抓住左手肘向右侧弯腰，保持此姿势10秒后还原，换相反方向做同样的动作，左右两侧交替做5次。



3. 取仰卧姿势，双臂放在身体两侧，左腿屈膝90度，左脚放在右膝外侧，双肩保持贴地的状态下，将左跨尽力向右扭转，保持此姿势10秒后还原，换相反方向做同样的动作，左右两侧交替做5次。

此套动作可帮助女性伸展颈部、体侧、下背部、腰部、臀部及盆骨部位的肌肉，能使女性全身得到锻炼，可以有效地改善子宫的血液循环，缓解原发性痛经。

## 运动处方二 瑜伽之鹤式



1. 取站姿，两腿并拢，两手在身后十指交叉。



2. 吐气后再慢慢吸气，上身尽量向后仰，两手依然在身后保持十指交叉状态，双臂向下伸展。



3. 吐气，上身向前倾，先使腰部与下身呈90度角，然后将面部贴于膝盖处，两手十指交叉，双臂平举。保持此姿势5秒钟后慢慢吸气，还原成最初的站姿。重复做3次。

此套动作可舒缓情绪、缓解肌肉紧张、滋养卵巢，并能加强整个盆腔的气血循环，减轻下腹部的瘀血症状，对女性痛经可起到一定的缓解作用。

### 温馨提示

1. 痛经的女性经期要注意保暖，切勿剧烈运动或从事重体力劳动，应注意休息。
2. 应放松心情，少生闷气，生活要有规律，应劳逸结合，保持充足的睡眠，这样能使体内的气血充沛，身体的抵抗力增强，这样可有效预防痛经的发生。



## 骨质疏松的运动处方▶

女性内分泌失调容易引发骨质疏松，骨质疏松是中老年女性的常见病。运动可以促进新陈代谢和全身的血液循环，有效提高骨质的硬度和韧性，能起到防治骨质疏松的作用。

### 运动处方一 哑铃操



1. 右腿向前迈一步并站直，左腿伸直，左脚尖着地，双手拿着哑铃自然摆臂。



2. 右腿微微屈膝，左腿向左侧伸直，左脚尖点地，双手拿着哑铃自然摆臂。



3. 收回左腿，相反方向做一遍。左腿向前迈一步并站直，右腿伸直，双手拿着哑铃自然摆臂。



4. 左腿微微屈膝，右腿向右侧伸直，右脚尖点地，双手拿着哑铃自然摆臂。

这套哑铃操主要进行的是肌力的训练，肌力训练可防止由女性年龄增长所引起的肌力降低，有助于加强手臂和脊柱肌肉的力量，刺激成骨细胞活性，有助于预防和治疗骨质疏松。

## 运动处方二 太极拳之右蹬脚



1. 两脚分开，双膝微屈，两臂平举，左手掌心朝上，伸到右手腕上，双手手背相对并交叉，然后分别向左右两侧分开、向下划弧，掌心朝向斜下方，同时左脚向左前方迈一步，身体重心前移。
2. 右腿自然蹬直，成左弓步，左右手均由外向内划弧，交叉合抱在胸前，掌心都朝向后方，同时右脚靠拢左脚，脚尖着地。
3. 双臂向左右两侧划弧，分开平举，肘部均微屈，掌心都朝外，同时右脚向右前方慢慢蹬出。

练习右蹬脚等太极拳动作能显著改善肌肉力量及柔韧性，可对骨骼肌肉运动系统形成良好刺激，有效减少体内骨矿物质的自然丢失，使骨密度多年保持稳定，有效调节骨钙、血钙平衡，从而达到防治骨质疏松的目的。

### 温馨提示

1. 户外运动能让身体充分的接受阳光照射，多做户外运动，增加人体维生素D的合成，可避免骨质流失，强化造骨细胞，进而提高骨密度。
2. 骨质疏松者骨骼比较脆弱，应避免跳高等高强度运动。
3. 不用利尿药、抗癫痫药及甲状腺旁素、可的松等影响骨代谢的药物。

## 更年期综合证的运动处方

女性在更年期因雌激素水平降低、植物神经功能失调而引发的一系列病症，称为更年期综合征。处于这一时期的女性应多做运动，因为运动能改善卵巢的内分泌功能，维持体内一定的雌激素、孕激素水平，缓解多种不适症状。

### 运动处方一 五禽戏之鹿戏



“鹿角”

1. 左腿向前迈一步，屈膝，右腿伸直，两臂平举，随后左右手握成拳头，向上后转向前划弧至身体前，屈腕，拳头与肩平高，掌心朝下，眼看前方。



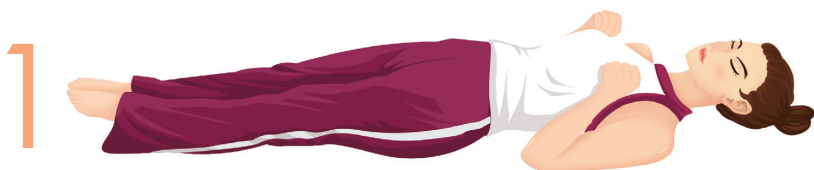
2. 身体重心移到右腿上，右腿屈膝，左腿伸直，同时低头，两臂内旋，两拳头变“鹿角”，左右手向前伸，两手背相对。

3. 重心再次移到左腿上，左腿屈膝，右腿伸直，双臂外旋，“鹿角”变拳头，拳头与肩平高，掌心朝下，眼看前方。

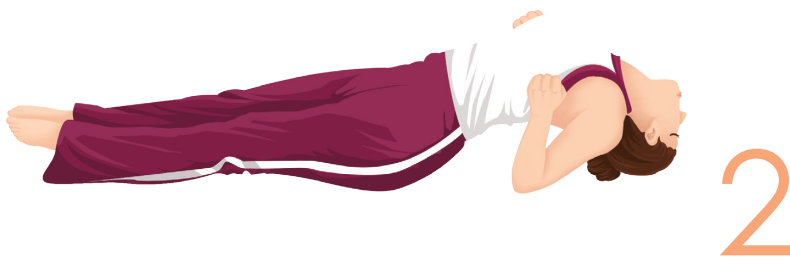
4. 左腿收回，左右脚分开与肩同宽，身体站直，两拳头变掌，垂放于体侧，眼看前方，换相反方向重复做一遍以上动作。

练习五禽戏中的这套鹿戏，可打通任、督二脉，调和阴阳、气血，还能强腰脊、壮筋骨，对更年期综合征引起的腰背痛、月经紊乱、面色晦暗等有较好疗效。

## 运动处方二 瑜伽之鱼式



1. 让身体平躺在地板上，并拢双腿和双脚，尽可能地不要分开，双手大拇指朝里握拳，屈肘，将双手置于胸前。



2. 呼气，将背部拱起，抬起胸部，头部向后仰，让头顶贴于地面，然后深而顺畅地呼吸，努力保持这个姿势1~2分钟，然后慢慢放松，直到身体完全放松。依次重复做该组动作3次。

练习瑜伽动作中的鱼式时头要尽力向后仰，这样能强化脑垂体、甲状腺、副甲状腺的机能，刺激女性体内的雌激素平衡分泌，改善更年期女性雌激素减少所引发的心悸、失眠、潮热、盗汗等不适症状。

### ● 温馨提示

1. 要保持愉快的心情，当焦虑、伤心、生气时，应设法消除和缓解，比如出去走亲访友、结伴郊游等。
2. 注意劳逸结合，工作、生活应有规律，以保持充足的睡眠。
3. 积极减重，体重和脂肪的增加会提高乳腺癌和子宫内膜癌的发病率。



## 乳腺增生的运动处方▶

爱生气、多次人工流产、高脂肪饮食等容易诱发乳腺增生。而多做运动能缓解乳腺增生，尤其是多做一些锻炼胸部的运动，可增加胸部的血液循环，起到活血化瘀的作用，有助于消除乳腺增生。

### 运动处方一 夹胸运动

取坐姿或站姿，双臂向前平举，肩肘平行，双手合掌用力彼此挤压，用力时注意力放在自己的胸大肌上，每天做合掌挤压夹胸动作100次。

### 运动处方二 扩胸运动

取坐姿或站姿，双臂向前平举，与地面平行，掌心向下，然后双臂用力向两侧摆臂，使胸部充分扩开，用力扩胸时注意力放在自己的胸大肌上，每天做扩胸动作100次。

### 运动处方三 举手甩手操



1. 取站姿，两脚分开与肩同宽，脚尖正对前方，双臂在体侧自然下垂，然后吸气的同时收腹提肛，双手从身体两侧高举过头，双臂伸直，尽量后伸。

2. 呼气，双手向身体两侧用力甩下。一举一甩算1次，连续做50次。

### 温馨提示

1. 患乳腺增生的女性每年都要做一次乳腺检查，当肿块增大、疼痛失去规律、乳头出现溢液、乳房皮肤出现橘皮样改变时，要及时就医。
2. 胸罩不要过紧，减少佩戴胸罩的时间。
3. 注意性生活的和谐，不要滥用避孕药。

## 卵巢囊肿的运动处方▶

卵巢囊肿多发于未生育的女性，因为妊娠对卵巢囊肿似有对抗作用。遗传和家族因素是导致卵巢囊肿的原因之一。患有卵巢囊肿的女性可适量做些扭腰等能养护卵巢的轻柔运动，可以起到很好的辅助调养卵巢囊肿的作用，对病情的控制有益。

### 轻柔扭腰操



1. 身体挺直站立，两脚分开与肩同宽，双手叉腰，上身缓缓向左后方扭转至最大限度，停留3秒钟，然后身体转正，上身再缓缓向右后方扭转至最大限度，仍停留3秒钟，左右各做5次。
2. 右膝跪地，左脚着地，左腿屈膝90度，双臂上举，双手交叉，掌心朝外，上身向右侧哈腰到最大限度，停留3秒钟，身体转正，上身再向左侧哈腰到最大限度，仍停留3秒钟，左右各做5次。

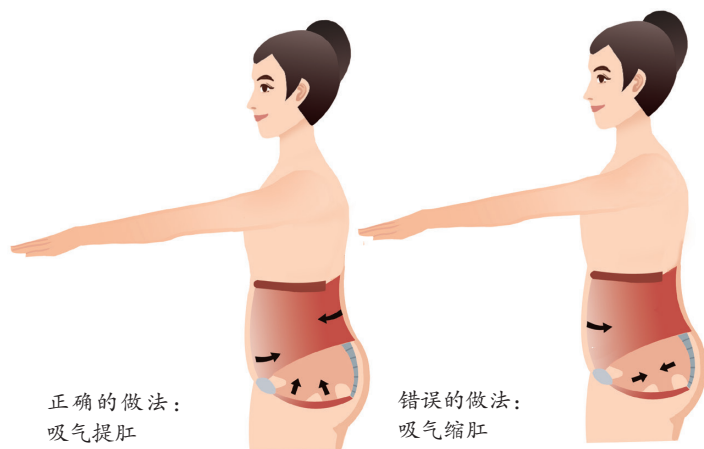
### 温馨提示

1. 患有卵巢囊肿的女性要把握好运动的度，不要做转呼啦圈、摆臀热舞等剧烈运动，尤其是卵巢囊肿超过5厘米的女性，以免导致囊肿破裂的危险。
2. 要保持乐观开朗的心情，以增强身体的免疫力，对调养病情有益。
3. 做好避孕措施，尽量不做或少做人工流产。
4. 避免进行体力过大的劳动。

## 子宫脱垂的运动处方▶

子宫脱垂是脏腑下垂的一种，在多次分娩、长期负重活动等女性中发病率较高。除重度子宫脱垂要手术外，如果是轻度子宫脱垂，可通过锻炼腹部及盆底肌肉来调养，可明显改善腰部酸痛、腹部下坠等不适感。

### 运动处方一 提肛运动



提肛运动就像忍大便一样，将肛门向上提，然后放松，接着再往上提，一提一松反复进行。即吸气时肛门收缩上提，呼气时放松。每次做提肛运动50次左右，持续5~10分钟即可。做提肛运动的姿势没有什么限制，行站坐卧都行，做的时候应全身放松，锻炼中要以感到舒适为宜。

### 运动处方二 腹直肌锻炼法

取仰卧姿势，双手放在大腿上方，不用胳膊肘支撑身体而坐起，上身向前俯，用双手指尖触碰双足趾尖，再慢慢回到仰卧姿势，有节奏地缓慢重复上述动作，每次做3分钟，每天做2次。

### 运动处方三 膝胸卧位

跪在床上，两手掌支撑在床上，脸转向身体一侧，两腿分开与肩同宽，胸与肩尽量向床面贴近，两腿屈膝，大腿垂直于床面。早晚各做1次，每次做10分钟。

### 温馨提示

1. 患有子宫脱垂的女性要避免重体力劳动，避免提重物。
2. 预防便秘，排便时不宜太过用力，也不要长时间进行蹲便，最好使用坐便。
3. 伴有咳嗽、哮喘者应积极治疗，以免在咳喘时增加腹内压使子宫脱垂症状加重。

## 输卵管不通的运动处方▶

人工流产、盆腔炎、腹腔手术是引起输卵管不通的常见原因。输卵管是精子和卵子运行的通道，临床数据显示：有30%~40%的不孕都是因为输卵管不通。输卵管不通的女性可多做跳绳和踢毽运动，这两种运动能增强输卵管的蠕动功能，松解粘连，有助于顺利地将受精卵送进子宫腔内，可减少宫外孕的发生。

### 运动处方一 跳绳

跳绳除了常用的基本姿势外（见本书154~155页），也可以尝试一些花样跳法。比如“滑雪跳”：即模仿滑雪者避让障碍物时的动作，两腿并拢，跳跃时先向左边跳30~40厘米，下一跳时再向右边跳相当的距离，如此循环往复跳。

“铃跳”：两腿并拢，在前一个摇绳周期里先向前跳一步，在第二个摇绳周期里再向后跳回一步，如此循环往复跳。

### 运动处方二 踢毽

踢毽最常用的姿势是盘踢，即左腿站立支撑，右腿屈膝外展，向内向上摆小腿，用踝关节内侧踢毽，等毽子落到膝盖以下的位置时，抬脚再次踢起，可以用右脚持续踢，也可以左右脚轮流踢。踢毽时膝关节感到不舒服时别硬撑着，以免造成半月板磨损、交叉韧带受损。踢毽要注意控制时间，每次宜踢10~15分钟。



### 温馨提示

1. 不宜久坐，久坐会导致淋巴或血行性栓塞，加重输卵管不通。
2. 注意生殖系统的清洁卫生，以预防生殖系统各种病原体的感染。
3. 少吃辛辣食物，辛辣食物会刺激输卵管内积聚大量的分泌物，加重堵塞。
4. 少穿紧身衣裤，紧身衣裤会在子宫及输卵管的周围产生较大压力，不利于输卵管不通的调养。



## 月经失调的运动处方▶

适当的运动可以改善月经失调，调整经期节律，练习瑜伽就比较不错。练习瑜伽时的伸展、扭转等动作，可加强骨盆区域的血液循环，强壮内脏器官，对纠正月经不调很有帮助。

### 瑜伽之麦穗式



1. 坐下，取劈腿姿势，两手扶地。



2. 弯曲右腿，右脚跟抵住会阴，挺直背部，吸气，两臂侧平举。



3. 呼气，上身慢慢向左倾，左手扶左脚。



4. 上身向左倾到极限，右臂贴紧右耳，头、颈、脊柱尽量保持在一条直线上，自然地呼吸，保持此姿势20秒，换另一个方向再做1次。

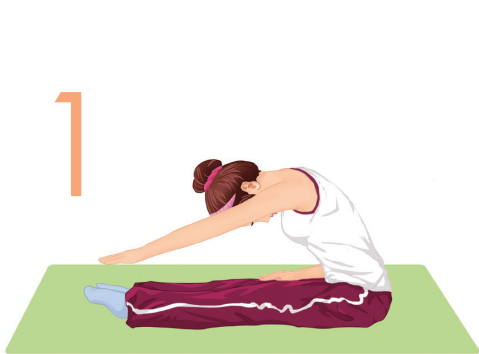
#### ● 温馨提示

1. 避免受凉，受凉会使盆腔内的血管收缩，造成卵巢功能紊乱，加重月经失调的症状。
2. 生活要有规律，避免熬夜、过度劳累。
3. 不可滥用或大量使用抗生素。

## 盆腔炎的运动处方▶

盆腔炎分为急性和慢性两种。过性生活时不注意卫生、太早开始性生活、多性伴侣，都是引发盆腔炎的高危因素。患有盆腔炎的女性经常做盆腔操，有助于消除盆腔充血，松解炎性瘢痕粘连，促进炎症消退。

### 盆腔操



1. 取坐姿，两腿伸直，两手扶膝盖，两脚面绷直，先用左手碰触左脚尖，然后左手重扶左膝盖，再用右手碰触右脚尖，依次重复做数次。



2. 取仰卧姿势，两腿上举并伸直，两手枕在脑后，右腿屈膝，平行于地面，再上举并伸直，换左腿屈膝，平行于地面，依次重复做数次。



3. 取仰卧姿势，两腿伸直，两手枕在脑后，右腿用力向左上方踢出的同时将右胯略微转向左侧，换方向左腿用力向右上方踢出的同时将左胯略微转向右侧，依次重复做数次。

### 温馨提示

1. 患有盆腔炎的女性要积极锻炼身体，以提高身体的免疫力。
2. 经期及月经未净时禁止性生活、盆浴及游泳，以防感染。
3. 慢性盆腔炎患者不要过于劳累，还应节制性生活，以避免症状加重。

## 专题页

## 女性运动健身的那些事儿

昨天逛街看上一件衣服。



在西单吗?



运动时应尽量少说话，不然会转移注意力，有可能造成运动伤害。

今天跑步怎么头晕呢?



那赶快别跑了。

运动时如果出现不适感，应立即停止运动，不应勉强坚持。

今天有约会，不去健身了。



呵，三天打鱼两天晒网。

运动只有坚持才能收到良好的健身效果。

挥汗如雨啊!



你坚持运动没几天，悠着点!

刚开始运动的强度和运动量要小，随着身体适应能力的提高而逐渐加强。

肚子怎么咕咕叫啦?



没吃饱饭怎么运动!

空腹不宜运动，容易导致低血糖，出现头晕、心慌等症状。

最近又胖了，今天多跑30分钟。



小心明天你爬不起来!

女性每次的持续运动时间不宜超过90分钟，否则会引起过度疲劳。

早晨的空气真好，  
太适合运动了！

哎呀，想  
上厕所！



晨练前应先排便，身体内没负担，运动起来轻松愉快，运动效果也更好。

是去运动不是去逛街，  
你化那么浓的妆？

刚买的彩妆，迫  
不及待用了！



不建议带妆运动，运动时汗水和油脂分泌旺盛，化妆品会堵塞毛孔，导致汗水无法顺利排出而造成粉刺。

运动到出汗身  
体真舒服！

把空调打开  
吧，太热了！



运动会使体温升高、皮肤毛孔舒张，运动后马上吹空调，会使皮肤紧缩闭汗，可出现头疼、关节疼痛、感冒发烧等症状。

下一个就轮到  
你60米快跑了！

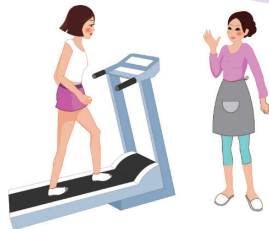
给我一块口香糖，  
有点儿紧张！



在剧烈运动、呼吸频率较高的运动中千万不要嚼口香糖，以免口香糖阻塞气管。

还有15分钟，跑  
完马上吃！

你还要跑多久，  
饭都做好了！



剧烈运动后不宜马上吃饭，因为此时消化器官血液相对较少，消化吸收能力差，容易引起消化不良，宜在运动后1小时再进食。

喝了这么多水怎么还渴，  
再给我拿几瓶水来！

剧烈运动后身  
体缺水吧！



剧烈运动后不宜大量喝水，会降低血浆渗透压，出现头痛、血压升高、心率减慢、抽搐、昏迷等。



## 附录 不同体质女性的饮食+运动

体质分类	体质特征	饮食要点	运动建议
气虚体质	爱出虚汗，胃口不好，容易腹胀，说话有气无力，爱疲劳	多吃益气健脾的食物；适量吃些营养丰富且易消化的食物；想进补应缓缓而补	气虚体质的女性宜选择散步、打太极拳等运动强度不大的锻炼，以免耗气
阳虚体质	疲倦怕冷，四肢冰冷，唇色苍白，喜热饮食，精神不振	宜吃热量高且有营养的食物；远离生冷、冰冻食物；多吃些羊肉等温阳散寒的食物	阳虚体质的女性体能较差，适合散步、慢跑等运动量不大的锻炼，以防止过多出汗伤阳气
阴虚体质	身体消瘦，心烦失眠，手脚发热，皮肤干燥，头晕易累，爱发脾气	宜吃些甘凉滋润、生津养阴的食物；忌吃辛辣刺激食物；注意补充水分，多喝汤粥	不宜做剧烈运动，适合做中小强度的锻炼，比如太极拳、八段锦等；锻炼时要控制出汗量，及时补充水分
血虚体质	面色苍白无血色，唇白无血色，指甲无血色，手脚麻木，心悸头晕	宜吃些猪肝、猪血、牛肉、鸡蛋、黑芝麻等具有补血养血作用的食物	运动形式不宜太猛烈，运动量不要大，防止过多出汗伤血；应选择散步、太极拳等动作柔和的锻炼
痰湿体质	身体肥胖，贪睡，皮肤油腻，易长痤疮，多汗且汗液黏，胸闷，痰多	宜吃些健脾利湿、化痰的食物；不宜吃夜宵；切忌暴饮暴食；少吃甜食	应多运动，运动能促进发汗，有助于将体内的痰湿垃圾排出体外，适宜选择强度中等的锻炼，如登山、做健身操等
湿热体质	口臭，体味大，大便燥结或黏滞，小便颜色黄，面部油腻	宜吃些清热化湿的食物；不宜饮酒，避免辛辣食物；饮食宜清淡，不吃油腻食物	适宜长跑、球类等高强度、大运动量的锻炼，可通过出汗达到祛湿热的效果
血瘀体质	面色晦暗，脸上爱长斑，口唇色暗，眼睛常有红血丝，有黑眼圈	宜吃些活血化瘀的食物；不宜寒凉、冰冻食物；饮食少盐、少油腻	血瘀体质的女性应以促进气血运行的锻炼为主，如快步走、太极拳、舞蹈、游泳等

(续表)

气郁 体质	面色暗青，性格内向，郁郁寡欢，敏感多疑，急躁易怒	宜吃些橙子、萝卜等行气解郁的食物；不宜食用寒凉食物；应多吃些温性食物	要多参加体育锻炼，多做运动可促进气血流通，有助于赶走低沉的情绪。适宜做瑜伽，瑜伽形神并练，形动而神静，可陶冶情志，有助于气血通畅
特禀 体质	容易过敏，易鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咽痒、哮喘、起荨麻疹	饮食宜清淡，少吃生冷、辛辣、肥甘油腻食物；忌吃鱼、虾等易引过敏食物；宜吃些黑豆、红枣等抗过敏食物	最适合游泳，通过游泳可适应温度、湿度的变化，提高自身对环境的适应能力，减少过敏反应

## 不同年龄女性的饮食+运动

年龄段	饮食要点	运动建议
20~30岁	20~30岁的女性处于最佳的生育期，要多吃些牛肉、鸡肉、红枣、桂圆等补气血的食物，以满足怀孕、分娩、哺乳时身体对气血的需要	这个年龄段的女性精力旺盛，可以做一些增强肌肉耐力的运动，如：哑铃、舞蹈、登山、滑冰等
30~40岁	30~40岁的女性工作忙碌，上有老下有小，不少女性已经面露“老态”，应吃些洋葱、鱼肉、蘑菇、海带、坚果等抗衰老食物	这个年龄段的女性体力明显下降，最好做一些增强身体柔韧性的伸展运动，比如瑜伽、慢跑、健身操等
40~50岁	大多数的女性会在这个年龄段内进入更年期，应适量多吃些豆腐、豆浆等豆制品，可改善多种更年期不适症状，还应忌吃辛辣食物	这个年龄段的女性雌激素分泌量减少，容易骨质疏松，适宜进行快走、骑自行车等能有效防治骨质疏松的运动
50~60岁	该年龄段的女性饮食应低盐、低脂、低糖，以预防高血压、高血脂症以及糖尿病等慢性疾病为主	避免做剧烈运动，适宜进行太极拳、五禽戏、散步等比较和缓的运动

# 反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任 and 行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E - m a i l：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036